(F) Chère cliente, cher client,

Félicitations! Vous venez de faire l'acquisition d'un nouveau four à micro-ondes, qui va vous simplifier considérablement la vie en cuisine.
Vous serez agréablement surpris de voir tout ce qu'il est possible de faire avec votre four à micro-ondes combiné. Vous pouvez non seulement décongeler et réchauffer rapidement des aliments, mais également préparer des repas entiers. La combinaison du four à micro-ondes, de la convection d'air chaud et du gril permet de cuire et de dorer les aliments simultanément et bien plus rapidement que par l'utilisation de la méthode habituelle.
Dans notre cuisine test, notre équipe spécialisée dans les fours à micro-ondes a sélectionné les meilleures recettes du monde entier, rapides et faciles à préparer.
Inspirez-vous des recettes que nous avons choisies et préparez vos plats préférés au four à micro-ondes.
Il y a de nombreux avantages à posséder un four à micro-ondes, et vous ne pourrez que vous en réjouir:

- Les aliments peuvent être préparés directement dans les plats de service, ce qui réduira la vaisselle.
- Grâce aux temps de cuisson plus courts et à la faible quantité d'eau et de graisse utilisée, nombre de vitamines, minéraux et saveurs originales sont préservés.

Nous vous conseillons de lire avec attention le guide des recettes et les instructions d'utilisation.
Vous comprendrez dès lors plus aisément comment utiliser votre four.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir dans l'utilisation de votre four à micro-ondes combiné el dans l'élaboration de délicieuses recettes.
Votre équipe de spécialistes de la cuisine aux micro-ondes

(F) TABLE DES MATIERES

Mode d'emploi

CHÈRE CLIENTE, CHER CLIENT F-1
INFORMATIONS SUR LA MISE AU REBUT CORRECTE F-2
FOUR F-3
ACCESSOIRES F-4
PANNEAU DE COMMANDE F-5
INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE. F-6-8
INSTALLATION F-8
AVANT UTILISATION F-9
CHOIX D'UNE LANGUE. F-9
TOUCHE STOP (ARRET) F-10
MODED'ECONOMIE D'ENERGIE F-11
FONCTIONNEMENT MANUEL. F-12
CUISSON AU GRIL F-13
FONCTIONNEMENT A VIDE F-13
CUISSON PAR CONVECTION F-14-15
CUISSON COMBINEE F-16-17
AUTRES FONCTIONS PRATIQUES. F-18-20
CUISSON EXPRESS & DECONGELATION
EXPRESS F-21-22
TABLEAU DE CUISSON RAPIDE. F-22
TABLEAU DE DÉCONGÉLATION RAPIDE F-23
REMARQUES : DÉCONGÉLATION RAPIDE. F-24
CUISSON PAR CAPTEUR F-24
TABLEAU DE CUISSON PAR CAPTEUR F-25
RECETTES POUR LA CUISSON PAR CAPTEUR
"FILETS DE POISSON EN SAUCE". F-26
RECETTES POUR LA CUISSON PAR CAPTEUR
"CONFITURE" F-27
POMMES DE TERRE/ACTION INSTANTANEE. F-28
TABLEAU DE POMMES DE TERRE. F-29
TABLEAU DE ACTION INSTANTANEE F-29-30
RECETTES POUR LA ACTION INSTANTANEE
"GATEAU EPICE" F-230-31
RECETTES POUR LA PLATEAU CARRÉ ET PLAT
DE CUISSON FOURNI F-32-33
ENTRETIEN ET NETTOYAGE F-34
AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR F-35

Livre de recette

QUE SONT LES MICRO-ONDES? F-36
VOICI CE QUE VOUS POURREZ FAIRE AVEC VOTRE
NOUVEAU COMBINÉ MICRO-ONDES/GRIL F-36
BIEN CHOISIR LA VAISSELLE F-37-38
CONSEILS ET TECHNIQUES F-38-40
RÉCHAUFFAGE F-41
DECONGELATION F-41
DECONGELATION ET CUISSON DES ALIMENTS F-42
CUISSON DE VIANDES, DE POISSONS ET DE
VOLAILLES F-42
CUISSON DES LEGUMES FRAIS F-42
LEGENDE F-43
TABLEAUX. F-44-46
RECETTES F-47-73
FICHE TECHNIQUE 74

ADDRESSES D'ENTRETIEN . . . . . .I-IV

(F) Informations sur la mise au rebut à l'intention des utilisateurs privés (ménages)

Attention :

votre produit comporte ce symbole. Il signifie que les produits électriques et électroniques usagés ne doivent pas être mélangés avec les déchets ménagers généraux. Un système de collecte séparé est prévu pour ces produits.

1. Au sein de l'Union européenne

Attention : si vous souhaitez mettre cet appareil au rebut, ne le jetez pas dans une poubelle ordinaire !

Les appareils électriques et électroniques usagés doivent être traités séparément et conformément aux lois en vigueur en matière de traitement, de récupération et de recyclage adéquats de ces appareils.

Suite à la mise en oeuvre de ces dispositions dans les Etats membres, les ménages résidant au sein de l'Union européenne peuvent désormais ramener gratuitement* leurs appareils électriques et électroniques usagés sur des sites de collecte désignés.

Dans certains pays*, votre détaillant reprendra également gratuitement votre ancien produit si vous achetez un produit neuf similaire.

*) Veuillez contacter votre administration locale pour plus de renseignements.

Si votre appareil électrique ou électronique usagé comporte des piles ou des accumulateurs, veuillez les mettre séparément et préalablement au rebut conformément à la législation locale en vigueur.

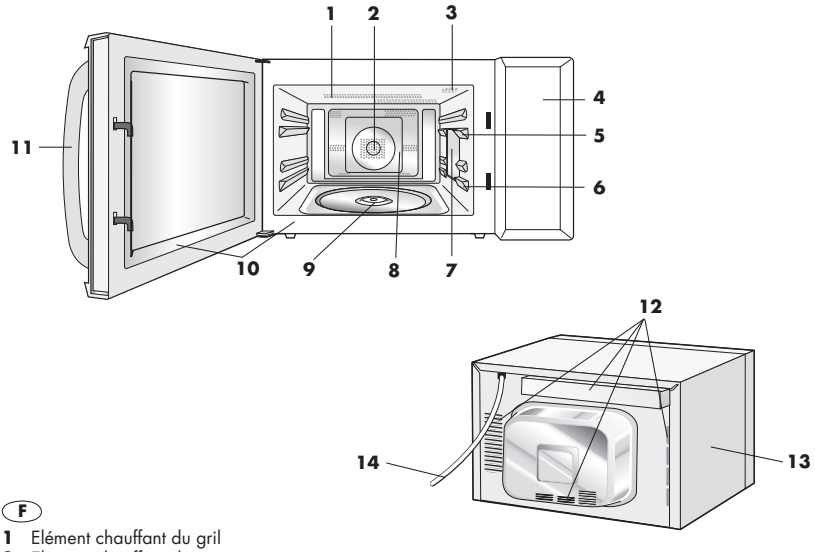
En veillant à la mise au rebut correcte de ce produit, vous contribuerez à assurer le traitement, la récupération et le recyclage nécessaires de ces déchets, et préviendrez ainsi les effets néfastes potentiels de leur mauvaise gestion sur l'environnement et la santé humaine.

2. Pays hors de l'Union européenne

Si vous souhaitez mettre ce produit au rebut, veuillez contacter votre administration locale qui vous renseignera sur la méthode d'élimination correcte de cet appareil.

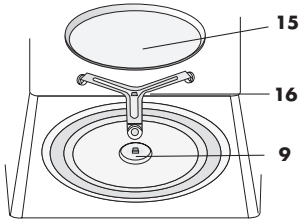
Suisse : les équipements électriques ou électroniques usagés peuvent être ramenés gratuitement au détaillant, même si vous n'achetez pas un nouvel appareil. Pour obtenir la liste des autres sites de collecte, veuillez vous reporter à la page d'accueil du site www.swico.ch ou www.sens.ch.

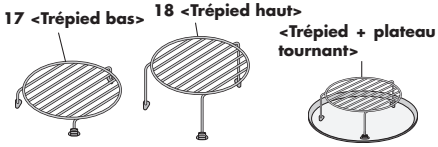
FOUR

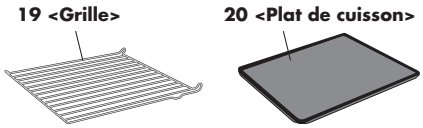


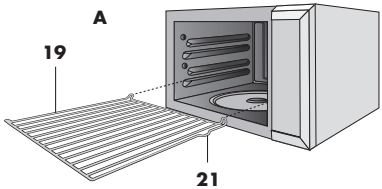
F

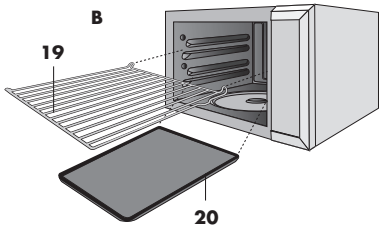
1 Elément chauffant du gril
2 Elément chauffant du convection
3 Eclairage du four
4 Tableau de commande
5 Rail de sole (rail 1)
6 Rail de sole (rail 2)
7 Cadre du répartiteur d'ondes
8 Cavité du four
9 Entraînement
10 Joints de porte et surfaces de contact du joint
11 Poignée d'ouverture de la porte
12 Ouvertures de ventilation
13 Partie extérieure
14 Cordon d'alimentation











(F) ACCESSORIES

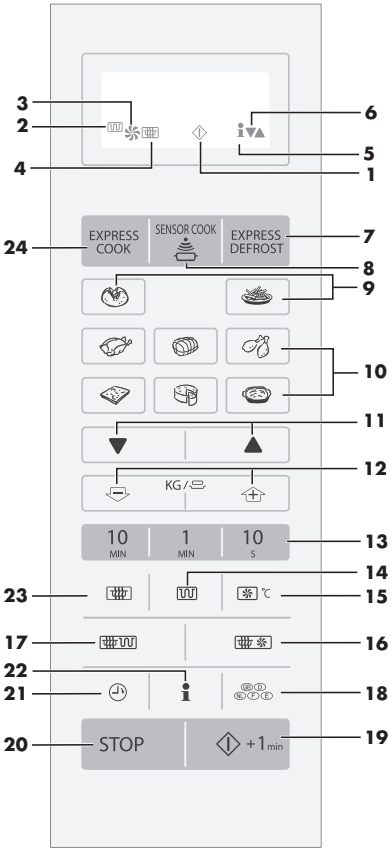
Vérifier que les accessoires suivants sont fournis:
15 Plateau tournant, **16** Pied du plateau, **17** Trépied bas (hauteur: 4 cm), **18** Trépied haut (hauteur: 15,5 cm),
19 un Grille, **20** Plat de cuisson, **21** Localisateur de plat.

- Positionez le support de plateau tournant sur le mancon stué au centre du sol du four en veillant à tourner la PARTIE superieure (comportant le mot "TOP" gravé) du support vers le haut. Le support doit tourner librement autour du manchon.
- Placez le plateau tournant sur le support de plateau.
- Placez les supports supérieurs/inférieurs sur le plateau tournant si nécessaire. Ces plateaux sont prévus pour une cuisson en mode Convection, Cuisson combinée ou Gril.
- Utilisez le plat de cuisson et le plateau carré uniquement pour la convection. Voir page F-15. Lorsque vous utilisez le plat de cuisson ou la grille, nous vous recommandons de le placer ou de la placer sur le rail 2 comme illustré sur le schéma A. Lorsque vous utilisez à la fois le plat de cuisson et la sole carrée, placez le plat de cuisson sur le rail 2 et la sole carrée sur le rail 1 comme illustré sur le schéma B. Lorque l'on utilise grille, s'assurer que le positionneur d'étagère est bien sur le côté droit.

AVERTISSEMENT:

- Veillez toujours à ce que le plateau tournant et le support soient correctement montés afin de permettre une cuisson bien répartie. Un plateau tournant mal posé pourra cogner, ne pas tourner correctement et endommager le four.
- La plateau tournant tourne dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Le sens de rotation peut changer chaque fois que l'on met le four en marche. Cela n'affecte en rien la cuisson.
- Lorsque vous commandez des accessoires, veuillez mentionner deux éléments: le nom de la pièce et le nom du modèle à votre revendeur ou à votre dépanneur agréé SHARP.

PANNEAU DE COMMANDE



(F) TABLEAU DE COMMANDE

Affichage numérique et témoins:

1 Témoin **CUISSON EN COURS**
2 Témoin **GRIL**
3 Témoin **CONVECTION**
4 Témoin **MICRO-ONDES**
5 Témoin **INFORMATION**
6 Témoin **MOINS/PLUS**

Touches de fonctionnement:

7 Touche **DECONGELATION RAPIDE**
8 Touche **CUISSON SENSOR**
9 Touches **POMMES DE TERRE**
10 Touches **ACTION INSTANTANEE**
11 Touches **MOINS/PLUS**
12 Touches **POIDS/PORTION**
13 Touches **TEMPS**
14 Touche **GRIL**
15 Touche **CONVECTION**
Appuyer pour changer le réglage de la convection
16 Touche **CUISSON COMBINÉE CONV.**
(micro-ondes et convection)
17 Touche **CUISSON COMBINÉE GRIL**
(micro-ondes et gril)
18 Touche **LANGUE**
19 Touche ◇ **(DÉPART)/+1 min**
20 Touche **STOP (ARRET)**
21 Touche **MINUTEUR**
22 Touche **INFO**
23 Touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**
Appuyer pour changer les réglages de puissance du four micro-ondes
24 Touche **CUISSON RAPIDE**

IMPORTANTES CONSIGNES DE SÉCURITÉ : LISEZ-LES ATTENTIVEMENT ET CONSERVEZ-LES POUR VOUS Y REPORTER ULTÉRIEUREMENT

1. Ce four est conçu pour être utilisé uniquement sur un plan de travail. Il n'est pas conçu pour être encastré dans une cuisine. Ne placez pas le four dans une armoire.
2. Il se peut que la porte du four devienne chaude pendant la cuisson. Placez ou installez le four de manière à ce que le bas du four se situe à au moins 85 cm du sol. Ne permettez pas aux enfants de s'approcher de la porte pour éviter qu'ils ne se brûlent.
3. Assurez-vous qu'un espace libre minimum de 13 cm est présent au-dessus du four.
4. Les personnes (y compris les enfants) dont les capacités physiques, mentales ou sensorielles sont réduites ou qui ne disposent pas des connaissances et de l'expérience requises ne doivent pas utiliser cet appareil sauf si elles sont sous la surveillance d'une personne responsable de leur sécurité ou qui leur aura donné des instructions relatives à l'utilisation de l'appareil.
5. Les enfants doivent être surveillés afin de s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
6. **AVERTISSEMENT:** ne laissez les enfants utiliser le four sans surveillance que si des instructions appropriées leur ont été données de manière à ce qu'ils puissent utiliser le four en toute sécurité et à ce qu'ils comprennent les dangers encourus en cas d'utilisation incorrecte.
7. **AVERTISSEMENT:** lorsque l'appareil est utilisé en mode GRIL, CONVECTION, CUISSON COMBINÉE, CUISSON RAPIDE, POMMES DE TERRE ou ACTION INSTANTANÉE, les enfants doivent uniquement utiliser le four sous la surveillance d'un adulte en raison de la température générée.
8. **AVERTISSEMENT:** il se peut que les pièces accessibles du four deviennent chaudes lorsqu'il fonctionne. Les jeunes enfants ne doivent pas s'en approcher.
9. **AVERTISSEMENT:** si la porte ou les joints de porte sont endommagés, le four ne doit pas être utilisé avant d'avoir été réparé par une personne compétente.
10. **AVERTISSEMENT:** n'adaptez, ne réparez ou ne modifiez jamais le four vous-même. Effectuer ce type d'opérations est dangereux pour toute personne autre qu'une personne qualifiée pour effectuer de telles opérations de maintenance ou de réparation. Ces opérations impliquent le retrait d'un cache protégeant contre l'exposition à l'énergie micro-ondes.
11. Si le cordon d'alimentation de cet appareil est endommagé, il doit être remplacé par un cordon spécial. Le remplacement doit être effectué par un agent de maintenance agréé SHARP.
12. **AVERTISSEMENT:** les liquides et autres aliments ne doivent pas être chauffés dans des récipients fermés car ces récipients risquent d'exploser.
13. Chauffer des boissons au micro-ondes peut entraîner une ébullition explosive différée, il faut donc être prudent lors de la manipulation du récipient.
14. Ne faites pas cuire des œufs dans leur coquille et ne chauffez pas d'œufs durs entiers dans le four micro-ondes car ils risquent d'exploser même une fois que le four à micro-ondes a terminé de cuire. Pour cuire ou réchauffer des œufs qui n'ont pas été brouillés ou mélangés, percez le jaune et le blanc afin d'éviter qu'ils n'explosent. Retirez la coquille des œufs durs et coupez-les en tranches avant de les réchauffer dans le four à micro-ondes.
15. Vous devez vérifier que les ustensiles utilisés sont appropriés au four. Voir page F-37. N'utilisez que des récipients et ustensiles adaptés aux fours à micro-ondes en modes Micro-ondes.
16. Il faut remuer ou agiter le contenu des biberons et pots pour bébé et vérifier leur température avant de les consommer pour éviter toute brûlure.
17. La porte, la carrosserie extérieure, la cavité du four, les accessoires, les plats et les éléments chauffants du grill deviendront très chauds lorsque le four fonctionne. Soyez prudent et évitez de toucher ces zones. Pour éviter de vous brûler, portez toujours d'épaisses maniques. Avant de les nettoyer, assurez-vous qu'elles ne sont pas chaudes.
18. Lorsque vous réchauffez un plat dans un récipient en plastique ou en papier, surveillez le four pour prévenir tout risque de début d'incendie.
19. Si vous observez la présence de fumée, éteignez ou débranchez le four et laissez la porte fermée afin d'étouffer les flammes.
20. Nettoyez régulièrement le four et retirez tout dépôt de nourriture.
21. Le non maintien du four propre peut entraîner une détérioration de la surface qui pourrait affecter la durée de vie de l'appareil ainsi que des situations dangereuses possibles.
22. N'utilisez pas de nettoyants abrasifs agressifs ou de grattoirs métalliques à bords tranchants pour nettoyer la vitre de la porte du four car ils peuvent en rayer la surface et, par conséquent, entraîner le bris de la vitre.
23. Les nettoyeurs à vapeur ne doivent pas être utilisés.
24. Consultez les instructions relatives au nettoyage des joints de la porte, des cavités et des pièces adjacentes, page F-34.

INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

Pour éviter tout risque d'incendie.

1. **Vous devez surveiller le four à micro-ondes lorsqu'il fonctionne. Les niveaux de puissance trop élevés, ou les temps de cuisson trop longs peuvent surchauffer les aliments et entraîner un incendie.**
2. La prise secteur doit être facilement accessible de sorte que l'appareil puisse être aisément débranché en cas d'urgence.
3. La tension d'alimentation CA doit être de 230 V, 50 Hz et le circuit doit être équipé d'un fusible de 16 A minimum, ou d'un disjoncteur également de 16 A minimum.
4. Ce four ne devrait être alimenté qu'à partir d'un circuit électrique indépendant.
5. N' placez pas le four dans des endroits où de la chaleur est générée. Par exemple, à proximité d'un four conventionnel.
6. Ne'installez pas le four dans des endroits où l'humidité est élevée ou encore, dans des endroits où l'humidité peut se condenser.
7. Ne stockez pas et n'utilisez pas le four à l'extérieur.
8. Nettoyez le cache du guide d'ondes, la cavité du four, le plateau tournant et le support du plateau tournant après utilisation. Ces pièces doivent être toujours sèches et dépourvues de graisse. Les accumulations de graisse peuvent surchauffer au point de fumer ou de s'enflammer.
9. Ne placez pas de produits susceptibles de s'enflammer à proximité du four ou de ses ouvertures de ventilation.
10. N'obstruez pas les ouvertures de ventilation.
11. Retirez toutes les fermetures métalliques, tous les fils torsadés métalliques, etc. des aliments et des emballages d'aliments. Un arc métallique contre des surfaces métalliques peut entraîner un incendie.
12. N'utilisez pas le four à micro-ondes pour chauffer de l'huile pour friture. La température de l'huile ne peut pas être contrôlée et l'huile peut s'enflammer.
13. Pour faire du pop-corn, n'utilisez que des plats à pop-corn conçus pour les fours à micro-ondes.
14. Ne stockez aucun aliment ou aucun autre produit à l'intérieur du four.
15. Vérifiez les réglages après mise en service du four et assurez-vous que le four fonctionne correctement.
16. Pour éviter toute surchauffe et feu, faites attention lorsque vous cuisinez ou réchauffez des plats avec une forte proportion de sucre ou de graisse, par exemple des saucisses, des tartes ou des gâteaux.
17. Consultez les conseils correspondants dans le mode d'emploi et dans la section correspondante du livre de cuisine.

Pour éviter toute blessure

1. **AVERTISSEMENT :**
   N'utilisez pas le four s'il est endommagé ou s'il ne fonctionne pas correctement. Vérifiez les points suivants avant d'utiliser le four :
   a) La porte ; assurez-vous qu'elle ferme correctement, qu'elle n'est pas mal alignée et qu'elle n'est pas voilée.
   b) Les charnières et les loquets de sécurité : assurez-vous qu'ils ne sont pas brisés ou desserrés.
   c) Les joints de porte et la surface de contact : assurez-vous qu'ils n'ont pas été endommagés.
   d) L'intérieur de la cavité du four ou la porte : assurez-vous qu'ils ne sont pas cabossés.
   e) Le cordon d'alimentation et sa fiche : assurez-vous qu'ils ne sont pas endommagés.
2. Ne faites pas fonctionner le four porte ouverte et ne modifiez pas les loquets de sécurité de la porte de quelque manière que ce soit.
3. N'utilisez pas le four si un objet est interposé entre les joints de porte et les surfaces de contact.
4. **Évitez que de la graisse ou de la saleté ne s'accumule sur les joints de porte ou sur les pièces adjacentes. Nettoyez régulièrement le four et retirez tout dépôt de nourriture. Suivez les instructions d' "Entretien et de nettoyage", page F-34.**
5. Les personnes disposant d'un STIMULATEUR CARDIAQUE doivent consulter leur médecin ou le fabricant du stimulateur afin de connaître les précautions à prendre lors de l'utilisation de fours à micro-ondes.

Pour éviter toute secousse électrique

1. Dans aucun cas vous ne devez déposer la carrosserie extérieure du four.
2. N'introduisez aucun objet ou ne renversez aucun liquide dans les ouvertures des verrous de la porte ou dans les ouvertures de ventilation. Si un liquide est renversé, éteignez le four et débranchez-le immédiatement. Contactez ensuite un agent de maintenance agréé SHARP par téléphone.
3. N'immergez pas le cordon d'alimentation ou sa fiche dans de l'eau ou dans tout autre liquide.
4. Veillez à ce que le cordon d'alimentation ne soit pas suspendu au bord d'une table ou d'une surface de travail.
5. Veillez à ce que le cordon d'alimentation soit éloigné de toute surface chauffée, y compris de l'arrière du four.
6. N'essayez pas de remplacer la lampe du four vous-même et empêchez toute personne n'étant pas un électricien agréé SHARP de le faire. Si la lampe du four présente une défaillance, veuillez consulter votre distributeur ou un agent de maintenance SHARP agréé.

Pour éviter toute possibilité d'explosion ou d'ébullition soudaine :

1. N'utilisez jamais de récipients scellés. Retirez les fermetures et les couvercles de tels récipients avant de les utiliser. Les récipients scellés peuvent exploser en raison d'une accumulation de pression, même une fois que le four a été éteint.
2. Prenez des précautions lorsque vous employez le four à micro-ondes pour chauffer des liquides. Utilisez un récipient à large ouverture de sorte que les bulles puissent s'échapper.

   Ne chauffez pas de liquides dans des récipients à col étroit tels qu'un biberon car le contenu du récipient peut déborder rapidement lorsqu'il est chauffé et engendrer des brûlures.

   Pour éviter toute ébullition soudaine et tout risque:

   1. N'utilisez pas l'appareil pendant une durée excessive (voir page F-45).

   2. Remuez le liquide avant le chauffage/réchauffage.

   3. Placez une tige de verre ou un objet similaire (non métallique) dans le récipient contenant le liquide.

   4. Conservez le liquide pendant au moins 20 secondes dans le four à la fin du temps de chauffe de manière à éviter toute ébullition soudaine différée.
3. Percez la peau des aliments tels que les pommes de terre, les saucisses et les fruits avant de les cuire car ils pourraient exploser.

INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

Pour éviter toute brûlure

1. Utilisez un porte-récipient ou des gants lorsque vous retirez les aliments du four de façon à éviter toute brûlure.
2. Ouvrez toujours les récipients, les plats à pop-corn, les sacs de cuisson pour four, etc. à l'écart de votre visage et de vos mains afin d'éviter de vous brûler avec la vapeur et d'éviter les ébullitions éruptives.
3. **Pour éviter toute brûlure, vérifiez la température des aliments et remuez-les avant de les servir, en particulier lorsqu'ils sont destinés à des bébés, des enfants ou des personnes âgées.**

   La température du récipient est trompeuse et ne reflète pas celle des aliments ou des boissons que vous devez vérifier.
4. Tenez-vous éloigné du four à l'ouverture de la porte de manière à éviter toute brûlure due à la vapeur ou à la chaleur.
5. Après avoir réchauffé des aliments farcis, coupez-les en tranches de manière à ce que la vapeur qu'ils contiennent s'échappe et pour éviter toute brûlure.

Pour éviter toute mauvaise utilisation par les enfants

1. Ne pas s'appuyer ou se balancer sur la porte du four.
2. Les enfants doivent être informés de toutes les consignes de sécurité importantes: l'usage d'un porte-récipient, le retrait avec précaution des couvercles d'aliments, l'attention particulière à accorder aux emballages destinés à griller un aliment (par exemple, matériaux autochauffants) dont la température peut être très élevée.

Autres avertissements

1. Vous ne devez pas modifier le four.
2. Vous ne devez pas déplacer le four pendant son fonctionnement.
3. Ce four est destiné à la préparation d'aliments chez vous et ne doit être utilisé que pour cela. Il n'est pas adapté à une utilisation commerciale et ce n'est pas un four de laboratoire.

Pour favoriser l'utilisation sans encombre de votre four et éviter de l'endommager.

1. N'utilisez jamais le four lorsqu'il est vide, sauf dans les cas où une telle opération est recommandée par le mode d'emploi. Utiliser le four alors qu'il est vide peut l'endommager.
2. Lorsque vous utilisez un plat brunisseur ou un matériau autochauffant, placez toujours un isolant résistant à la chaleur tel qu'une assiette en porcelaine en dessous d'un tel plat ou d'un tel matériau pour éviter que les chocs thermiques n'endommagent le plateau tournant ou le support du plateau tournant. La durée de préchauffage spécifiée dans les instructions fournies avec le plat ne doit pas être dépassée.
3. N'utilisez pas d'ustensiles métalliques car ceux-ci réfléchissent les micro-ondes et peuvent provoquer un arc électrique. Utilisez uniquement le plateau tournant et le support de plateau tournant conçus pour ce four. N'utilisez jamais le four sans le plateau tournant.
4. Ne posez aucun objet sur la carrosserie du four pendant son fonctionnement.

REMARQUE :

si vous n'êtes pas certain de la méthode à employer pour brancher votre four, veuillez consulter un électricien agréé et qualifié. Le fabricant et le distributeur n'acceptent en aucun cas d'être tenus pour responsables des dommages occasionnés au niveau du four ou des blessures corporelles engendrés par le non respect de la procédure de branchement électrique appropriée. De la vapeur ou des gouttes d'eau peuvent occasionnellement apparaître sur les parois du four ou autour des joints de porte et des surfaces de contact. Ceci est normal et n'est pas un signe de fuite de micro-ondes ou de dysfonctionnement.

INSTALLATION

1. Retirez tous les éléments d'emballage situés à l'intérieur du four. Jetez la feuille de polythène située entre la porte et la cavité. Retirez la totalité du film de protection ainsi que l'autocollant descriptif qui se trouve sur la partie extérieure de la porte.

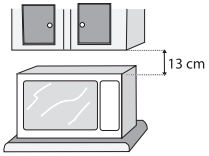
2. Vérifiez soigneusement que le four ne présente aucun signe d'endommagement.

3. Posez le four sur une surface horizontale et plate et suffisamment solide pour supporter le poids du four ainsi que celui des aliments les plus lourds que vous avez l'intention d'y cuire.
Ce four est conçu pour être utilisé sur un plan de travail uniquement. Ne placez jamais le four dans un meuble.

4. La porte du four est parfois chaude durant la cuisson. Placez ou installez le four à 85 cm ou plus du sol. Empêchez les enfants de s'en approcher pour éviter qu'ils ne se brûlent.

5. Ne laissez le cordon d'alimentation au-dessus d'aucune surface chaude ou pointue, telle que la zone de ventilation du four.

6. Assurez-vous qu'il existe bien un espace de 13 cm au-dessus du four.



7. Branchez la fiche du cordon d'alimentation dans une prise murale standard (avec prise de terre).

AVANT UTILISATION

Le four dispose d'un mode d'économie d'énergie
1. Brancher le four, aucune donnée ne s'affiche.
2. Ouvrez la porte "CHOISIR LA LANGUE" clignote dans 5 langues.
   REMARQUE: Une fois que vous avez sélectionné la langue vec le bouton **LANGUE**, l'affichage indique ".0".
3. Fermez la porte.
   L'afficheur du four indique ".0".
4. Sélectionner la langue (Voir ci-dessous).
   REMARQUE: Si l'anglais est la langue que vous souhaitez utiliser avec ce four, il ne vous est pas nécessaire de sélectionner une langue et vous pouvez passer à l'étape 5.
5. Faites chauffer le four sans aliments (F-13).

GUIDE DE CUISSON INTEGRE:
Ce four dispose d'un système d'affichage des informations vous donnant accès à des instructions étape par étape pour une utilisation facile de chaque fonction, et ceci dans la langue de votre choix. La touche **INFO** permet d'obtenir des instructions sur chaque touche. Des voyants s'illuminent sur l'affichage lorsque vous appuyez sur une touche pour vous indiquer l'étape suivante.

En Mode Économie d'Énergie, si vous ne faîtes pas fonctionner le four pendant 3 minutes ou plus (par ex. lorsque vous fermez la porte, lorsque vous appuyez sur le bouton **STOP** ou à la fin de la cuisson), vous ne pourrez pas utiliser le four avant d'avoir ouvert et refermé sa porte.

CHOIX D'UNE LANGUE

Appuyer sur **LANGUE**	LANGUE
1 fois	ENGLISH
2 fois	DEUTSCH
3 fois	NEDERLANDS
4 fois	FRANCAIS
5 fois	ESPANOL

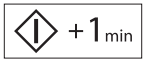
Lorsque le four est fourni, il est réglé sur Anglais. Vous pouvez changer la langue. Pour changer de langue, appuyez sur la touche **LANGUE** jusqu'à ce que la langue souhaitée soit affichée. Appuyez ensuite sur la touche ⏀ **(DÉPART)/+1 min.**

Exemple:
Supposons que vous souhaitez sélectionner **Allemand:**

1. Choisir la langue désirée.Appuyer sur la touche **LANGUE**.

x2

2. Appuyez sur la touche ⏀ **(DÉPART)/+1 min** pour commencer le réglage.



x1

Vérifier l'affichage:

REMARQUE: La langue sélectionnée sera mémorisée, même si l'alimentation électrique est coupée.

TOUCHE STOP (ARRET)

STOP

Utiliser la touche **STOP (ARRET)** pour:

1. Effacer une erreur lors de la programmation.
2. Faire une pause en cours de cuisson.
3. Annuler un programme en cours de cuisson (appuyer sur la touche **STOP (ARRET)** deux fois).

MODED'ECONOMIE D'ENERGIE

Niveau de Puissance	Appuyez sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**	Écran	Watt
ÉLEVÉ	X1	100 P	1050 W
	X2	90 P	945 W
MOYEN À ÉLEVÉ	X3	80 P	840 W
	X4	70 P	735 W
MOYEN	X5	60 P	630 W
	X6	50 P	525 W
FAIBLE À MOYEN (décongélation)	X7	40 P	420 W
	X8	30 P	315 W
FAIBLE (décongélation)	X9	20 P	210 W
	X10	10 P	105 W
	X11	0 P	0 W

IMPORTANT: Par défaut, le niveau de puissance du four à micro-ondes sera de 100 P à moins que vous n'appuyiez sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**.

- Votre four dispose de 11 niveaux de puissance, comme illustré ici.

En règle générale, les recommandations suivantes s'appliquent:

Le niveau de puissance 100 P/90 P (puissance restituée ÉLEVÉE = 1050/945 W) est utilisé pour cuire ou réchauffer rapidement (par ex. des gratins, des boissons chaudes, des légumes, etc.).

Le niveau de puissance 80 P/70 P (puissance restituée MOYENNE À ÉLEVÉE = 840/735 W) est utilisé pour cuire plus longtemps des aliments denses tels que des rôtis, des pains de viande et des plats préparés complets individuels. Ce niveau est également utilisé pour les mets délicats tels que les génoises. Avec ce réglage dont la puissance est réduite, la nourriture sera cuite de manière régulière, sans être trop cuite sur les côtés.

Le niveau de puissance 60 P/50 P (puissance restituée MOYENNE = 630/525 W) est utilisé pour les aliments denses devant être cuits pendant longtemps lorsqu'ils sont cuits de manière conventionnelle (par ex. du bœuf en daube). Il est parfois conseillé d'utiliser ce réglage de puissance pour garantir que la viande sera tendre.

Le niveau de puissance 40 P/30 P (réglage de décongélation: puissance restituée FAIBLE À MOYENNE = 420/315 W) est utilisé pour décongeler. Sélectionnez ce réglage de puissance pour garantir que le plat se décongèle de manière régulière. Ce réglage est également idéal pour faire mijoter du riz, des pâtes et des quenelles ainsi que pour cuire de la crème aux œufs.

Le niveau de puissance 20 P/10 P (puissance restituée FAIBLE = 210/105 W) est utilisé pour les décongélations délicates, par ex. de gâteaux à la crème ou de pâtisseries.

Pour régler le niveau de puissance du micro-ondes:

1. Appuyez sur les touches **TEMPS** pour sélectionner le temps de cuisson.
2. Appuyer sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** jusqu'à l'affichage du niveau de puissance voulu. Si vous appuyez une fois sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**, 100 P s'affiche. Si vous passez le niveau voulu, continuez à appuyer sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** jusqu'à atteindre de nouveau le niveau voulu.
3. Appuyez sur la touche ◇ **(DÉPART)/+1 min.**

REMARQUE: Si aucun niveau de puissance n'est sélectionné, le four se règle automatiquement sur 100 P.

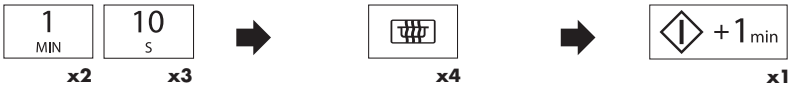
Votre four peut être programmé pour une durée allant jusqu'à 99 minutes et 50 secondes (99,50).

Exemple:
Supposons que vous souhaitez chauffer de la soupe pendant 2 minutes et 30 secondes avec une puissance de micro-ondes de 70 P.

1. Saisir le temps de cuisson voulu en appuyant su les touche **TEMPS**.

2. Appuyez quatre fois sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** pour obtenir la puissance de micro-ondes 70 P.

3. Appuyez une fois sur la touche ◇ **(DÉPART)/+1 min** pour commencer à chauffer.



Vérifier l'affichage.

FRANÇAIS

REMARQUES:

1. Lorsque la porte est ouverte pendant la cuisson, le temps de cuisson indiqué sur l'écran arrête automatiquement de s'écouler. Le compte à rebours du temps de cuisson reprend lorsque vous refermez la porte et lorsque vous appuyez sur la touche ◇ **(DÉPART)/+1 min.**

2. Pour connaître la puissance utilisée en cours de cuisson, appuyer sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**. La puissance s'affiche tant que la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** reste enfoncée.

3. Après utilisation du four, ".0" s'affiche à nouveau à l'écran.

AVERTISSEMENT:

1. Ne jamais utiliser grille et plat de cuisson pour la cuisson micro-ondes ou la cuisson combinée car cela peut causer un arc électrique.

2. Après la cuisson et à l'ouverture de la porte, il se peut que l'écran affiche "REFROI- DISSE- MENT EN COURS ".

CUISSON AU GRIL

L'élément chauffant du gril situé en haut de la cavité du four ne comporte qu'un seul niveau de puissance.

Exemple: Pour faire cuire du pain grillé au fromage pendant 5 minutes. (Placer le pain sur le trépied haut.)

1. Saisir la durée de cuisson voulue en appuyant 5 fois sur la touche **1 MIN**.

2. Choisir le mode gril en appuyant une fois sur la touche **GRIL**.

3. Appuyez sur la touche ◈ **(DÉPART)/+1 min** pour commencer la cuisson.

x5 **x1** **x1**

Vérifier l'affichage.

1. Les trépieds haut ou bas sont recommandés pour la cuisson au gril. Il n'est par recommandé d'utiliser grille ou plat de cuisson pour griller.

2. Il est possible que de la fumée et des odeurs se dégagent lors de la première utilisation du gril, mais cela ne signifie pas que le four est inutilisable. (Voir la partie Fonctionnement à vide à la page précédente.)

3. Après la cuisson et à l'ouverture de la porte, il se peut que l'écran affiche "REFROI- DISSE- MENT EN COURS".

AVERTISSEMENT: L'intérieur du four, la porte, la partie extérieure, les accessoires et les plats risquent de devenir très chauds; pour éviter les brûlures, utilisez toujours des gants de cuisine épais lorsque vous retirez les aliments ou le plateau tournant du four.

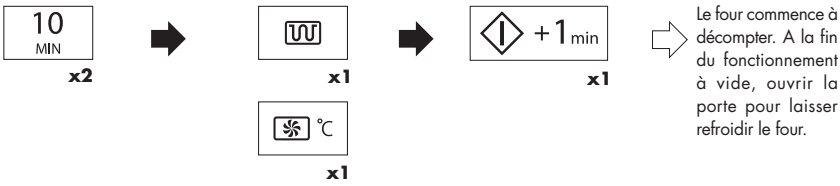
FONCTIONNEMENT A VIDE

Il est possible que de la fumée et des odeurs se dégagent lors de la première utilisation du mode gril ou convection, mais cela ne signifie pas que le four est inutilisable.
Pour éviter ceci, faire fonctionner à vide en mode gril et convection (250°C) pendant 20 minutes avant la première utilisation du four.
IMPORTANT: De la fumée et des odeurs se dégagent pendant cette opération. Ouvrir les fenêtres et faire fonctionner le ventilateur d'aération de la pièce.

1. Saisir la durée de préchauffage requise en appuyant 2 fois sur **10 MIN.**

2. Choisissez la touche **GRIL** ou la touche **CONVECTION**.

3. Commencez l'opération souhaitée en appuyant sur la touche ◈ **(DÉPART)/+1 min**.



x2 **x1** **x1** **x1**

Le four commence à décompter. A la fin du fonctionnement à vide, ouvrir la porte pour laisser refroidir le four.

AVERTISSEMENT:
La porte du four, les parois extérieures, l'intérieur du four et les accessoires deviennent chauds. Prendre soin d'éviter les risques de brûlures pendant que le four refroidit.

CUISSON PAR CONVECTION

Votre four peut être utilisé comme un four conventionnel à l'aide de la fonction de convection et des 10 températures de four préréglées.
Le préchauffage est recommandé pour obtenir de meilleurs résultats (en particulier quand on utilise grille ou plat de cuisson).

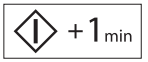
Touche **CONVECTION**	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Temp. du four (°C)	250	230	220	200	190	180	160	130	100	40

Exemple 1: Cuisson avec préchauffage
Pour préchauffer à 200°C et cuire pendant 20 minutes à 200°C.

1. Saisir la température de préchauffage voulue en appuyant 4 fois sur la touche **CONVECTION**. L'affichage indique 200°C.

x4

2. Appuyez sur la touche ⏀ **(DÉPART)/+1 min** pour commencer le préchauffage.



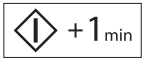
x1

Lorsque la température de préchauffage est atteinte et le signal sonore retentit, l'affichage indique 200°C, ouvrir la porte et placer les aliments dans le four. Fermer la porte.

3. Saisir la durée de cuisson voulue en appuyant 2 fois sur la touche **10 MIN**.

x2

4. Appuyez sur la touche ⏀ **(DÉPART)/+1 min**.



x1

Vérifier l'affichage.

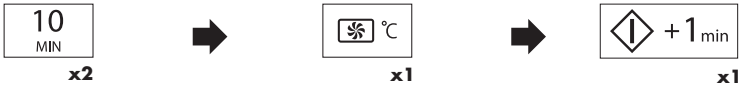
REMARQUES:
1. Durant le préchauffage du four, laisser le plateau tournant dans le four.
2. Après le préchauffage, si vous voulez cuire à une température différente, appuyer sur la touche **CONVECTION** jusqu'à ce que le réglage voulu apparaisse sur l'affichage. Dans l'exemple ci-dessus, pour modifier la température, appuyer sur la touche **CONVECTION** après avoir saisi la durée de cuisson.
3. Lorsque le four atteint sa température de préchauffage programmée, il reste automatiquement à la température de préchauffage pendant 30 minutes. Au bout de 30 minutes, l'indication change en ". 0". Le programme CONVECTION sera annulé.
4. Après la cuisson et à l'ouverture de la porte, il se peut que l'écran affiche "REFROI- DISSE- MENT EN COURS".
5. Pour obtenir les meilleurs résultats quand les instructions suivantes de paquet pour la convection, suivent svp les instructions pour "le four conventionnel".
6. Lorsque vous utilisez la sole carrée ou le moule carré, faites pivoter le moule carré ou le récipient à 180° sur la sole carrée une fois que la moitié du temps de cuisson est atteinte pour obtenir de meilleurs résultats.

Exemple 2: Cuisson sans préchauffage
Pour faire cuire à 250°C pendant 20 minutes.

1. Saisir la durée de cuisson voulue en appuyant 2 fois sur la touche **10 MIN**.

2. Sélectionner la température de cuisson voulue (250°C).

3. Appuyez sur la touche **(DÉPART)/1min**.

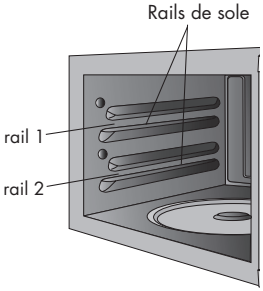


Vérifier l'affichage.

REMARQUE:
1. Après la cuisson et à l'ouverture de la porte, il se peut que l'écran affiche "REFROI- DISSE- MENT EN COURS ".
2. Pour modifier la température de convection, appuyer sur la touche **CONVECTION** jusqu'à ce que la température voulue apparaisse sur l'affichage.
3. Il est possible que de la fumée et des odeurs se dégagent lors de la première utilisation du convection, mais cela ne signifie pas que le four est inutilisable. Voir la partie Fonctionnement à vide à la page F-13.

AVERTISSEMENT: L'intérieur du four, la porte, la partie extérieure, les accessoires et les plats risquent de devenir très chauds; pour éviter les brûlures, utilisez toujours des gants de cuisine épais lorsque vous retirez les aliments ou le plateau tournant du four.

NOTES SPECIALES POUR L'ETAGERE CARREE & LE PLAT CARRE:
1. Lorsque vous utilisez le moule carré ou la sole carrée, nous vous recommandons de le placer ou de la placer sur le rail 2. Lorsque vous utilisez à la fois le moule carré et la sole carrée, placez le moule carré sur le rail 2 et la sole carrée sur le rail 1 comme illustré sur le schéma. Reportez-vous également au schéma B, page F-4.
2. Lorsque l'on utilise l'étagère carrée et/ou le plat carré, laisser la table tournante dans le four.
3. Lorsque l'on utilise l'étagère carrée ou le plat carré, tourner le plat carré ou le bol ou le plat posé sur l'étagère carrée de 180 degrés à mi cuisson pour obtenir les meilleurs résultats.
4. Lorsque l'on utilise l'étagère carrée, suivre les indications ci-dessous:
   - Ne pas placer de bol ou de plat de nourriture pesant plus de 5 kg sur l'étagère carrée.
   - S'assurer que l'étagère carrée est en position correcte et qu'elle ne vibre pas.
   - Pour sortir le plat une fois cuit, tirer l'étagère carrée jusqu'à ce qu'elle soit légèremnt verrouillée, puis sortir le plat.
5. Certaines recettes impliquant l'utilisation de l'étagère carrée ou du plat carré sont incluses dans ce manuel d'utilisation. Prière de se référer aux pages F-32-33.
6. Pour obtenir les meilleurs résultats quand les instructions suivantes de paquet pour la convection, suivent svp les instructions pour "le four conventionnel".



CUISSON COMBINEE

Ce four dispose de 2 modes de cuisson **COMBINEE** pour une cuisson associant micro-ondes et gril ou micro-ondes et convection. Pour sélectionner le mode de cuisson **COMBINEE**, choisir d'abord la durée de cuisson et appuyer sur la touche **MODE COMBINE** jusqu'à l'affichage du réglage voulu.
En général, la cuisson combinée réduit le temps total de cuisson.

Touche **MODE COMBINE**	Méthode de cuisson	Puissance micro-ondes
CUISSON COMBINÉE CONV.	MICRO 30 P CONV; 250°C	10 P - 60 P
CUISSON COMBINÉE GRIL	MICRO 30 P GRIL	10 P - 80 P

REMARQUES:
- Pour modifier les niveaux de puissance micro-ondes, appuyer sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**.
- Pour modifier la température de convection, appuyer sur la touche **CONVECTION** jusqu'à ce que la température voulue apparaisse sur l'affichage.
- Pour la **CUISSON COMBINÉE CONV.**, il est possible de changer la température du four et d'en choisir une entre 40 et 250°C via dix niveaux.

Exemple 1:
Supposons que vous souhaitez cuire des aliments pendant 20 minutes via la CUISSON COMBINÉE CONV. en utilisant une puissance de micro-ondes de 10 P et une convection à 200°C.

1. Saisir la durée de cuisson voulue (20 min) en appuyant 2 fois sur **10 MIN**.

x2

2. Sélectionnez le mode de cuisson en appuyant sur la touche **CUISSON COMBINÉE CONV**.

x1

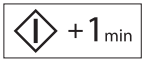
3. Appuyez deux fois sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE DU MICRO-ONDES** (10 P)

x2

4. Appuyez trois fois sur la touche **CONVECTION** (200°C).

x3

5. Appuyez sur la touche ⏀ **(DÉPART)/+1min**.



x1

Vérifier l'affichage.

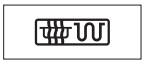
FRANÇAIS

Exemple 2:
upposons que vous souhaitiez cuire des aliments pendant 20 minutes via la CUISSON COMBINÉE GRIL en utilisant une puissance de micro-ondes de 10 P et le GRIL.

1. Entrez le temps de cuisson souhaité en appuyant deux fois sur la touche 1**0 MIN** (20 minutes).

x2

2. Sélectionnez le mode de cuisson en appuyant une fois sur la touche **CUISSON COMBINÉE GRIL**.

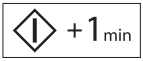


x1

3. Appuyez deux fois sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** (10 P)

x2

4. Appuyez sur la touche ⏀ **(DÉPART)/+1min**.



x1

Vérifier l'affichage.

REMARQUE:
Après la cuisson et à l'ouverture de la porte, il se peut que l'écran affiche "REFROI- DISSE- MENT EN COURS".

AVERTISSEMENT:
1. **L'intérieur du four, la porte, la partie extérieure, les accessoires et les plats risquent de devenir très chauds; pour éviter les brûlures, utilisez des gants de cuisine épais lorsque vous retirez les aliments ou le plateau tournant du four.**
2. Ne jamais utiliser l'étagère carrée et le plat carré pour la cuisson micro-ondes ou la cuisson combinée car cela peut causer un arc électrique.

1. CUISSON A SEQUENCES MULTIPLES

Un maximum de 4 étapes peut être entré. Elles comprennent des réglages manuels du temps et du mode de cuisson.

Exemple:

Pour cuire: 5 minutes avec une puissance de 100 P (Etape 1)
16 minutes avec une puissance de 30 P (Etape 2)

ETAPE 1

1. Saisir le temps de cuisson voulu en appuyant 5 fois sur la touche **1 MIN**.

2. Choisissez le niveau de puissance souhaité en appuyant une fois sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCEDU MICROONDES.**

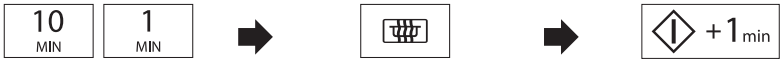
x5 **x1**

ETAPE 2

3. Saisir le temps de cuisson voulu en appuyant 1 fois sur la touche **10 MIN** et en appuyant 6 fois sur la touche **1 MIN**.

4. Choisissez le niveau de puissance souhaité en appuyant huit fois sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCEDU MICRO-ONDES**.

5. Appuyez une fois sur la touche ⏀ **(DÉPART)/+1 min** pour commencer la cuisson.



x1 **x6** **x8** **x1**

Vérifier l'affichage.

(Le four cuira d'abord pendant 5 minutes à puissance 100 P, puis pendant 16 minutes en 30 P)

2. Touches **MOINS** (▼)**/ PLUS** (▲)

Les touches **MOINS** (▼) et **PLUS** (▲) vous permettent de réduire ou d'augmenter facilement les réglages de durées programmés pour les opérations automatiques (pour obtenir des aliments moins cuits ou plus cuits). Ces touches vous permettent également de réduire ou d'augmenter le temps de cuisson lorsque le four fonctionne.

a) Modification du réglage de durée préprogrammé :

Exemple:

Pour faire cuire 0,2 kg de pommes frites à l'aide de la touche **POMMES DE TERRE** et de la touche **MOINS** (▼).

1. Choisissez le résultat souhaité (moins cuit pour les aliments qui ne sont pas épais) en appuyant une fois sur la touche **MOINS** (▼).

2. Sélectionner le programme **POMMES DE TERRE** pour pommes frites en appuyant une fois sur la touche **POMMES FRITES**.

x1 **x1**

REMARQUES:

Pour annuler les réglages **MOINS** ou **PLUS**, appuyer à nouveau sur la touche.

Pour passer de **PLUS** à **MOINS**, appuyer simplement sur la touche **MOINS** (▼).

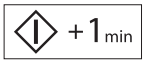
Pour passer de **MOINS** à **PLUS**, appuyer simplement sur la touche **PLUS** (▲).

b) Modification de la durée de cuisson pendant le fonctionnement:

Vous pouvez augmenter ou diminuer la durée de cuisson par multiples de 1 minute en appuyant sur les touches **MOINS** (▼) et **PLUS** (▲).

REMARQUE: Vous pouvez uniquement utiliser cette fonction en mode de cuisson Manuel.

3. FONCTION +1min

La touche **+1min** vous permet d'utiliser les deux fonctions suivantes: 

a) Démarrage direct

Vous pouvez directement commencer la cuisson avec une puissance de micro-ondes de 100 P pendant 1 minute en appuyant sur la touche **+1 min**.

REMARQUE:

Pour éviter une manipulation abusive par les enfants, la touche **+1min** peut être utilisée uniquement dans la 3 minutes qui suit l'opération précédente, par exemple, la fermeture de la porte ou l'appui sur la touche **STOP (ARRET)**.

b) Allongement du temps de cuisson

Vous pouvez allonger le temps de cuisson par incrément d'une minute lorsque vous appuyez sur le touche **+1 min** et que le four fonctionne.

REMARQUE: Vous pouvez uniquement utiliser cette fonction en mode de cuisson Manuel.

4. VERIFICATION DES REGLAGES PENDANT LE FONCTIONNEMENT DU FOUR

Vous pouvez vérifier le niveau de puissance et les véritables températures du four lorsque le four fonctionne, c'est-à-dire : lorsqu'il préchauffe. Vous pouvez uniquement utiliser cette fonction en mode de cuisson Manuel.

VERIFICATION DU NIVEAU DE PUISSANCE:
Pour vérifier le niveau de puissance du micro-ondes pendant la cuisson, appuyez sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**. Le compte à rebours du four continuera bien que l'écran affiche le niveau de puissance que vous avez entré.

Tant que votre doigt reste appuyé sur la touche, le niveau de puissance est affiché

VERIFICATION DE LA TEMPERATURE DE CONVECTION:
Pendant la cuisson, pour vérifier la température de convection que vous avez entrée, appuyez sur la touche **CONVECTION**.
Pendant le préchauffage du four, vous pouvez contrôler la température du four

Tant que votre doigt reste appuyé sur la touche, la température de convection en °C s'affiche.

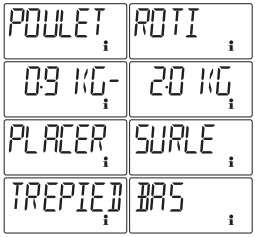
5. Touche **INFO**

Des informations utiles sont associées à chaque touche. Pour obtenir ces informations, appuyer sur la touche **INFO** avant d'appuyer sur la touche voulue.

Exemple:
Pour obtenir des informations sur le programme de **ACTION INSTANTANEE**, Poulet roti:

1. Sélectionner la fonction **INFO**.

2. Sélectionner le programme **ACTION INSTANTANEE** pour poulet roti en appuyant un fois sur la touche **ACTION INSTANTANEE**.



REMARQUES:
1. Le message d'information se répète deux fois, puis l'affichage indique ".0".
2. Pour annuler l'affichage d'informations, appuyer sur la touche **STOP (ARRET)**.

FRANÇAIS

6. FONCTION MINUTEUR

Vous pouvez utiliser le minuteur même lorsque vous n'utilisez pas le micro-ondes, par exemple pour minuter la cuisson des oeufs sur une plaque de cuisson conventionnelle.

Exemple:
Pour régler le minuteur par 5 minute:

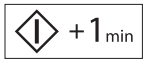
1. Ouvrez et fermez la porte pour activer la touche fonction minuteur.

2. Appuyer une fois sur la touche **MINUTEUR**.

3. Appuyant cinq fois sur la touche **1 MIN**.

4. Appuyer une fois sur la touche ◈ **(DÉPART)/ +1min** pour démarrer la minuteur.

Vérifier l'affichage.



CUISSON RAPIDE & DECONGELATION RAPIDE

En **FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE** le four détermine automatiquement le mode et le temps de cuisson. Vous pouvez choisir un menu parmi 3 menus **CUISSON RAPIDE** et parmi 7 menus **DÉCONGÉLATION RAPIDE**.

Avertissement:
Pour les programmes CUISSON RAPIDE:
L'intérieur du four, la porte, la partie extérieure, les accessoires et les plats deviennent très chauds. Afin d'éviter de vous brûler, utilisez des gants de cuisine épais pour retirer les aliments ou le plateau tournant du four.

Comment utiliser cette **CUISSON RAPIDE** et **DÉCONGÉLATION RAPIDE**:

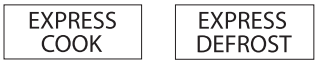
1. Il est possible de sélectionner le menu que vous souhaitez utiliser en appuyant sur la touche **CUISSON RAPIDE** ou sur la touche **DÉCONGÉLATION RAPIDE** jusqu'à ce que le numéro de menu souhaité apparaisse à l'écran. (Consultez les pages F-22 et F-23)

2. Pour augmenter le poids, appuyez sur les touches **POIDS/PORTION** jusqu'à ce que le poids correct apparaisse sur l'affichage.
- Indiquer uniquement le poids des aliments. Ne pas tenir compte du poids du récipient.
- Pour les aliments de poids supérieur ou inférieur aux poids/quantités donnés dans le tableau, faire cuire sans utiliser le programme automatique.

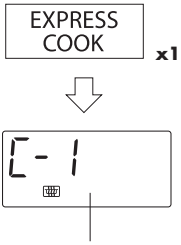
3. Les temps de cuisson programmés sont des durées moyennes. Pour diminuer ou augmenter ces durées, utiliser la touche **MOINS** (▼) ou la touche **PLUS** (▲) respectivement. Voir page F-19 pour plus de détails.
Pour les meilleurs résultats, suivre les instructions de cuisson données dans le livre de recettes.

4. Pour commencer la cuisson, appuyez sur la touche ⏀ **(DÉPART)/+1 min**.
S'il est nécessaire par exemple de retourner les aliments, le four s'arrête et les signaux sonores retentissent. La durée de cuisson restante et le témoin approprié clignoteront à l'affichage. Pour continuer la cuisson, appuyez sur la touche ⏀ **(DÉPART)/+1 min**.

La température finale dépend de la température initiale des aliments. S'assurer que la cuisson est effectivement terminée à l'expiration du temps prévu. Si nécessaire, il est possible de prolonger le temps de cuisson et de changer la puissance manuellement.



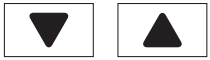
1.



2.

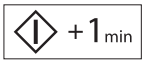
Touche **POIDS/PORTION**

3.



Touches **MOINS/PLUS**

4.



Touche ⏀ **(DÉPART)/+1 min**

REMARQUE: Consulter l'étiquette de programmes pour obtenir la liste des programmes et des réglages de poids **CUISSON RAPIDE** et **DECONGELATION RAPIDE**.

FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE

Exemple: Pour faire cuire des gratin de 0,2 kg avec **CUISSON AUTOMATIQUE**.

1. Pour Gratins surgelés, appuyez trois fois sur la touche **CUISSON RAPIDE**.

2. Appuyez sur les touches touches **POIDS/PORTION** jusqu'à ce que le poids correct apparaisse sur l'affichage.

3. Appuyez sur la touche ◈ **(DÉPART)/+1 min** pour commencer la cuisson.

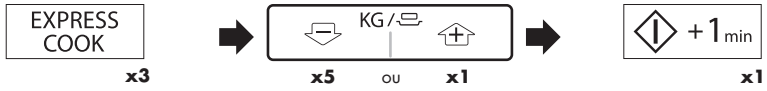


TABLEAU DE CUISSON RAPIDE

FRANÇAIS

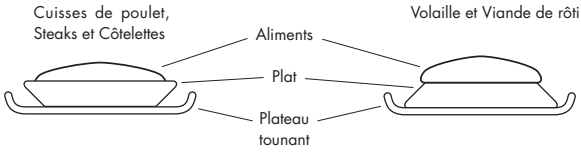
TOUCHE	MENU Nu.	QUANTITÉ (Incrément)/ UTENSILES	PROCÉDURE
EXPRESS COOK **x1**	**C-1** Plats préparés surgelés (Temp. initiale des aliments -18°C) Type remuable p.ex Tortellini, Chili con carne	0,3 - 1,0 kg* (100 g) Bol et couvercle * Si le fabricant vous enjoint à ajouter de l'eau ou de l'huile, veuillez calculer la quantité totale pour le programme, en prenant en considération le liquide supplémentaire.	• Verser le contenu dans un plat conçu pour la cuisson micro-ondes. • Ajoutez de l'eau ou de l'huile si le fabricant vous recommande de le faire. • Couvrir à l'aide d'un couvercle. • Lorsque le signal sonore retentit, remuer et recouvrir. • Après cuisson, remuer et laisser reposer 1-2 minutes environ.
EXPRESS COOK **x2**	**C-2** Légumes surgelés (Temp. initiale des aliments -18°C) p.ex Choux de Bruxelles, haricots verts, petits pois, jardinière de légumes, brocolis	0,1 - 0,8 kg (100 g) Bol et couvercle	• Ajouter 1 cuillère à soupe d'eau par 100 g. (Pour les champignons, il n'est pas nécessaire d'ajouter de l'eau). • Couvrir à l'aide d'un couvercle. • Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, remuer et couvrir à nouveau. • Après cuisson, laisser reposer 1-2 minutes environ. **REMARQUE:** Si les légumes surgelés sont compactés, cuisez-les manuellement.
EXPRESS COOK **x3**	**C-3** Gratins surgelés (Temp. initiale des aliments -18°C) p.ex Lasagnes congelées, gratin de pommes de terre	0,2 - 0,6 kg (100 g) Plat à gratin Trépied bas	• Retirez la gratin de son récipient d'origine et placez-le dans un plat à gratin qui convient. • Ajouter 3 à 4 cuillères à soupe d'eau. • Ne pas couvrir. • Placez le gratin sur le trépied bas. • Après cuisson, laisser reposer 5 minutes environ.

TABLEAU DE DÉCONGÉLATION RAPIDE

TOUCHE	MENU Nu.	QUANTITÉ (Incrément)/ UTENSILES	PROCÉDURE
EXPRESS DEFROST **x1**	**D-1** Steaks, Côtelettes (Temp. initiale des aliments -18°C)	0,2 - 1,0 kg (100 g) Plat (Voir remarque à la page F-24.)	• Placer les aliments sur une assiette au centre du plateau tournant. • Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, retourner les aliments, redisposer et séparer. Protégez les parties minces et les parties déjà chaudes avec du papier d'aluminium. • Après décongélation, emballer dans du papier aluminium pour 10-20 minutes, jusqu'à complète décongélation.
EXPRESS DEFROST **x2**	**D-2** Viande de rôti (Temp. initiale des aliments -18°C)	0,6 - 2,0 kg (100 g) Plat (Voir remarque à la page F-24.)	• Placer une assiette renversée sur le plateau tournant et mettre la viande sur l'assiette. • Lorsque le four s'arrête et lorsque le signal sonore retentit, retournez la préparation. Protégez les parties décongelées avec une feuille d'aluminium. • Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, retourner. • Après décongélation, couvrir d'une feuille de papier aluminium et laisser reposer 15-30 minutes jusqu'à complète décongélation.
EXPRESS DEFROST **x3**	**D-3** Hachis, mélange de bœuf et de porc (Temp. initiale des aliments -18°C)	0,2 - 1,0 kg (100 g) film alimentaire transparent (Voir remarque à la page F-24.)	• Couvrez le plateau tournant d'un film alimentaire transparent. • Placez le morceau de viande hachée sur le plateau tournant. • Lorsque le four s'arrête et que le signal sonore retentit, retournez la viande. Retirez les parties décongelées si possible. • Une fois la décongélation effectuée, laissez reposer 5-10 minutes jusqu'à ce que la viande soit totalement décongelée.
EXPRESS DEFROST **x4**	**D-4** Cuisses de poulet (Temp. initiale des aliments -18°C)	0,2 - 1,0 kg (50 g) Plat (Voir remarque à la page F-24.)	• Placer les aliments sur une assiette au centre du plateau tournant. • Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, retourner les aliments, redisposer et séparer. Protégez les parties minces et les parties déjà chaudes avec du papier d'aluminium. • Après décongélation, emballer dans du papier aluminium pour 10-20 minutes, jusqu'à complète décongélation.
EXPRESS DEFROST **x5**	**D-5** Volaille (Temp. initiale des aliments -18°C) Seule la volaille sans abats est recommandée pour ce programme	0,9 - 2,0 kg (100 g) Plat (Voir remarque à la page F-24.)	• Placer une assiette renversée sur le plateau tournant et mettre la volaille côté poitrail vers le bas sur l'assiette. • Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, retourner et répéter chaque fois que le four s'arrête et que le signal sonore retentit. Protégez les parties minces et les parties déjà chaudes avec du papier d'aluminium. • Après décongélation, couvrir d'une feuille de papier aluminium et laisser reposer 15-30 minutes jusqu'à complète décongélation. • Enfin, laver la volaille sous l'eau courante.
EXPRESS DEFROST **x6**	**D-6** Gâteau (Temp. initiale des aliments -18°C)	0,1 - 1,4 kg (100 g) Plat	• Retirez l'emballage du gâteau. • Placez sur un plat au centre du plateau tournant. • Une fois la décongélation effectuée, coupez le gâteau en portions identiques que vous espacerez et laissez reposer pendant 15-30 minutes jusqu'à ce que le gâteau soit uniformément décongelé.
EXPRESS DEFROST **x7**	**D-7** Pain (Temp. initiale des aliments -18° C)	0,1 - 1,0 kg (100 g) Plat	• Poser le pain sur un plat au centre du plateau tournant. Ce programme n'est recommandé que pour le pain en tranches. • Quand le signal sonore retentit, changer la position des tranches et retirer celles qui sont décongelées. • Après la décongélation, séparer toutes les tranches et les disposer sur un grand plat. Couvrir le pain d'une feuille de papier aluminium et le laisser reposer 5-15 minutes pour compléter la décongélation.

REMARQUES DÉCONGÉLATION RAPIDE

REMARQUES: Décongélation rapide
1 Les steaks, côtelettes et cuisses de poulet doivent être congelés en une couche.
2 Congelez la viande hachée en tranches fines.
3 Après avoir retourné, protéger les parties décongelées avec de petits morceaux plats de papier aluminium.
4 La volaille doit être cuite immédiatement après décongélation.
5 Pour D-1, D-2, D-4 et D-5 disposer les aliments dans le four comme indiqué:



CUISSON PAR CAPTEUR

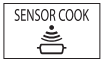
FRANÇAIS

Ce four est muni d'un capteur d'humidité. Ce capteur détecte l'humidité produite par les aliments au cours de leur cuisson et règle le temps de cuisson et la puissance à utiliser en fonction de la nature des aliments et de leur quantité.
La touche **CUISSON PAR CAPTEUR** offre le moyen d'utiliser l'un des huit programmes suivants sans qu'il soit nécessaire de préciser la quantité d'aliments.
Pour choisir un programme de cuisson commandée par **CUISSON PAR CAPTEUR**, appuyez sur la touche **CUISSON PAR CAPTEUR** jusqu'à ce que le numéro du programme désiré s'affiche.
Veuillez toujours vous reporter au tableau **CUISSON PAR CAPTEUR** page F-25 avant d'utiliser cette fonction.

REMARQUES :
1. Une fois le programme **CUISSON PAR CAPTEUR** démarré, veillez à ne pas ouvrir la porte ni à appuyer sur la touche **STOP** (ARRET) jusqu'à ce que le temps de cuisson restant s'affiche sur l'écran, sauf pour remuer ou retourner les aliments conformément aux instructions. La technologie Sensor Cook (Cuisson par capteur) détecte l'humidité qui se dégage des aliments pendant la cuisson et détermine le temps de cuisson. Le fait d'ouvrir la porte ou d'arrêter le four modifiera la teneur en humidité et affectera le résultat de la cuisson.
2. Assurez-vous que les aliments sont parfaitement cuits avant de servir. Si une cuisson supplémentaire s'avère nécessaire, cuisez-les manuellement.
3. Essuyez l'humidité présente à l'extérieur des boîtes de cuisson et à l'intérieur du four à l'aide d'un chiffon sec ou d'une serviette en papier avant d'utiliser la fonction **CUISSON PAR CAPTEUR**.
4. Si vous souhaitez modifier le résultat obtenu suite à la cuisson, appuyez sur la touche **MOINS** (▼) ou sur la touche **PLUS** (▲) avant d'appuyer sur une touche de menu (voir page F-19 pour obtenir des détails). Pour obtenir les meilleurs résultats possibles, utilisez les instructions du graphique de cuisson.
5. S'il est nécessaire d'effectuer des manipulations sur la nourriture (c'est-à-dire, la retourner ou la mélanger), ouvrez la porte, suivez les instructions et refermez la.porte. Appuyez ensuite sur la touche ⏀ **(DÉPART)/+1 min**.
6. Pour cuire des aliments dont le poids diffère des poids/quantités indiqués dans les tableaux de cuisson, cuisinez manuellement (voir livre de cuisine séparé).

EXEMPLE: Supposons que vous souhaitiez cuire 300 g de légumes frais.

1. Pour légumes frais, appuyez deux fois sur la touche **CUISSON PAR CAPTEUR**.



x2

2 secondes plus tard, la cuisson débute. Vérifiez l'affichage. Lorsque le capteur détecte la vapeur émise par les aliments, le temps de cuisson restant s'affiche.

REMARQUE: Consulter l'étiquette de programmes pour obtenir la liste des programmes et des réglages de poids **CUISSON PAR CAPTEUR**.

TABLEAU DE CUISSON PAR CAPTEUR

TOUCHE	MENU Nu.	QUANTITÉ (Incrément)/ UTENSILES	PROCÉDURE
x1	**Nu. 1** Soupe/gratin (Temp. initiale des aliments 5 - 20°C)	200 - 1000 ml Tasse ou bol (pour plus 200 ml) et film plastique micro-ondes	• Recouvrir à l'aide de film plastique micro-ondes. • Placer les tasses de manière décentrée sur le plateau tournant. • Après cuisson, remuer et laisser reposer pendant environ 2 minutes. **REMARQUE:** Si le film pour four à micro-ondes n'est pas percé de trous, pratiquez 5 trous dans le cas d'un bol et 2 trous dans le cas d'une tasse.
x2	**Nu. 2** Légumes frais (Temp. initiale des aliments 20°C) p ex. Chou-fleur, carotte, brocoli, fenouil, poireau, poivre, courgettes, etc.	0,1 - 0,8 kg Bol et couvercle	• Couper en petits morceaux (lamelles, dés ou tranches). • Ajouter la quantité d'eau nécessaire et saler à votre goût (1 CS par 100 g) • Recouvrir d'un couvercle. • Après cuisson, remuer et laisser reposer pendant environ 2 minutes.
x3	**Nu. 3** Riz (Temp. initiale des aliments 20°C)	0,1 - 0,3 kg Grand bol et couvercle	• Placez dans un grand bol et ajoutez de l'eau. • Couvrez. • Placez le plat au centre du plateau tournant. • Lorsque le signal sonore retentit, remuez, puis recouvrez. Replacez dans le four et appuyez sur 'Démarrage' (Start). • Lorsque le signal sonore retentit à nouveau, remuez, puis recouvrez. Replacez dans le four et appuyez sur 'Démarrage' (Start). • Laissez reposer 10 minutes après la cuisson.
x4	**Nu. 4** Pâtes (Temp. initiale des aliments 20°C)	0,1 - 0,3 kg Grand bol et couvercle	• Placez dans un grand bol et ajoutez de l'eau. • Couvrez. • Placez le plat au centre du plateau tournant. • Lorsque le signal sonore retentit, remuez, puis recouvrez. Replacez dans le four et appuyez sur 'Démarrage' (Start). • Lorsque le signal sonore retentit à nouveau, remuez, puis recouvrez. Replacez dans le four et appuyez sur 'Démarrage' (Start). • Laissez reposer 2-3 minutes après la cuisson.
x5	**Nu. 5** Filets de poisson en sauce (Temp. initiale des aliments: Poisson 5°C, Sauce 20°C)	0,4 - 1,6 kg * (poisson: 0,2 - 0,8 kg) (sauce: 0,2 - 0,8 kg) Plat à gratin profond et film plastique pour four à micro-ondes * Total poids de poisson et sauce	• Mettre le filet de poisson dans le plat avec les extrémités fines vers le centre. • Etaler la sauce préparée sur le filet de poisson. • Recouvrir de film plastique micro-ondes et faire cuire. • Après cuisson, laisser reposer pendant environ 2 minutes. Voir recettes pour les sauces à la page F-26.
x6	**Nu. 6** Confiture (Temp. initiale des aliments 20°C)	0,5 - 1,5 kg* Casserole de 3.5 l * Total poids de Fruits et Sucre	• Respectez les quantités données dans les recettes. Voir page F-27. • Si nécessaire, décongelez les fruits avant de les cuire. • Ne couvrez pas. • Lorsque le four interrompt la cuisson et émet un signal sonore, remuez. • Lorsque le four interrompt à nouveau la cuisson et émet un signal sonore, écrasez les fruits. • Après cuisson, remplissez des bocaux bien propres; fermez les bocaux avec leur couvercle ou un film spécial pour confitures. **REMARQUE:** Utilisez une grande casserole pour éviter tout débordement.

Riz	Bouillant l'eau
100 g	250 ml
200 g	450 ml
300 g	650 ml

Pâtes	Bouillant l'eau
100 g	250 ml
200 g	550 ml
300 g	800 ml

RECETTES POUR LA CUISSON PAR CAPTEUR NU. 5 "FILETS DE POISSON EN SAUCE"

Filet de poisson en sauce - Filets de cabillaud provençale

Ingrédients

20 g	beurre
100 g	champignons coupés en tranche
1 gousse	ail (pilé)
50 g	ciboule
825 g	tomates en conserve sans jus, bien égouttées
1 CC	jus de citron
2 CS	ketchup
½-1 CC	basilic séché, sel et poivre
800 g	filets de cabillaud

Préparation

1. Faites cuire du beurre, des champignons, des oignons et de l'ail ensemble dans un plat à gratin/ flan pendant 3 à 4 min à 100 P.
2. Mélanger les tomates, le jus de citron, le ketchup, le basilic, le sel et le poivre.
3. Placer les filets de poisson sur les légumes et les couvrir de sauce et de quelques légumes.
4. Faire cuire sur **CUISSON PAR CAPTEUR Nu. 5** "Filets de poisson en sauce".

Filets de poisson sauce au poireau et au fromage

Ingrédients

50 g	beurre
175 g	ciboule
½ CC	marjolaine séchée
40 g	farine
500 ml	lait
100 g	gruyère râpé, sel, poivre
1 CS	persil haché
800 g	filets de poisson (par exemple colin)

Préparation

1. Mettre le beurre, les oignons et la marjolaine dans une cocotte et faire chauffer 3-4 min à 100 P.
2. Mettre la farine en remuant et ajouter le lait. Remuer pour obtenir une sauce homogène.
3. Cuire 3-4 min à pleine puissance 100 P sans couvercle.
4. Mettre le fromage en remuant, assaisonner à votre goût.
5. Placer les filets de poisson dans un plat à quiche et verser la sauce dessus.
6. Faire cuire sur **CUISSON PAR CAPTEUR Nu. 5** "Filets de poisson en sauce".
7. Après cuisson, enlever le poisson et bien remuer la sauce.

Filets de poisson sauce piquante

Ingrédients

825 g	tomates en boîte, égouttées
280 g	maïs
2-3 CC	sauce au piment
40 g	oignon finement haché
3 CC	vinaigre de vin rouge
¼ CC	moutarde
	thym, poivre de Cayenne
800 g	filets de poisson (par exemple sébaste)

Préparation

1. Mélanger les ingrédients pour la sauce.
2. Placez un filet de poisson (par ex. un filet de sébaste) dans un plat à gratin profond et répartissez la sauce sur le filet de poisson. Recouvrez avec du film plastique pour four à micro-ondes.
3. Faire cuire sur **CUISSON PAR CAPTEUR Nu. 5** "Filets de poisson en sauce".

Filets de poisson sauce au curry

Ingrédients

40 g	beurre
30 g	amandes hachées
1-2 CS	curry
30 g	farine (complète)
40 g	raisins secs
200 g	ananas (petits morceaux)
125 ml	bouillon de viande et de légumes
125 ml	jus d'ananas
150 g	crème aigre
100 g	petits pois (surgelés), sel, poivre
800 g	filets de poisson (colin)

Préparation

1. Chauffer le beurre, les amandes et le curry à couvert 1-2 min à 100 P.
2. Ajouter la farine et bien remuer.
3. Ajouter les raisins secs, l'ananas, le jus d'ananas, le bouillon et la crème, en remuant continuellement.
4. Faire cuivre à couvert 2-3 min à pleine puissance 100 P et remuer après cuisson.
5. Ajouter les petits pois et remuer.
6. Assaisonner avec le sel et le poivre.
7. Placez le poisson dans un plat à gratin profond et versez la sauce dessus. Recouvrez avec du film plastique pour four à micro-ondes.
8. Faire cuire sur **CUISSON PAR CAPTEUR Nu. 5** "Filets de poisson en sauce".

REMARQUES:

1. Ces indications sont données pour 1,6 kg. Si vous voulez faire cuire moins de 1,6 kg, vous devez ajuster (réduire) les ingrédients pour la sauce et le temps de cuisson pour la préparation de la sauce.
2. Si vous voulez faire une sauce plus épaisse pour le filet de cabillaud provençale ou le filet de poisson sauce piquante, enlever le poisson après cuisson et ajouter en remuant une poudre épaississante pour la sauce (en suivant les instructions du fabricant).

RECETTES POUR LA CUISSON PAR CAPTEUR NU. 6 "CONFITURE"

Confiture de kiwis et de bananes

Ingrédients

525 g	kiwi
225 g	bananes
250 g	sucre pour gelée (sucre pour confiture avec pectine, 1 quantité de sucre pour 3 quantités de fruits)

Préparation

1. Pelez les kiwis et les bananes et coupez-les en petits morceaux.
2. Mélangez les fruits et le sucre additionné de pectine dans un bol en verre (pyrex) de 3,5 l de forme ovale.
3. Faire cuire sur **CUISSON PAR CAPTEUR Nu. 6** "Confitures".
4. Après cuisson, remplissez des bocaux bien propres; fermez les bocaux avec leur couvercle ou un film spécial pour confitures.

Confiture de framboises

Ingrédients

750 g	framboises
250 g	sucre pour gelée (sucre pour confiture avec pectine, 1 quantité de sucre pour 3 quantités de fruits)

Préparation

1. Mélangez les framboises avec le sucre additionné de pectine dans un bol en verre (pyrex) de 3,5 l.
2. Faire cuire sur **CUISSON PAR CAPTEUR Nu. 6** "Confitures".
3. Après cuisson, remplissez des bocaux bien propres; fermez les bocaux avec leur couvercle ou un film spécial pour confitures.

Confiture de brugnons

Ingrédients

667 g	brugnons
3	cuillères à soupe Jus de citron
333 g	sucre pour gelée (sucre pour confiture avec pectine, 1 quantité de sucre pour 2 quantités de fruits)
4	cuillères à soupe Liqueur d'oranges (par ex., Cointreau)

Préparation

1. Coupez les brugnons en petits morceaux.
2. Placez les fruits dans un bol en verre (pyrex) de 3,5 l de forme ovale.
3. Ajoutez le jus de citron et le sucre additionné de pectine.
4. Faire cuire sur **CUISSON PAR CAPTEUR Nu. 6** "Confitures".
5. Après cuisson, ajoutez la liqueur d'oranges et remplissez des bocaux bien propres; fermez les bocaux avec leur couvercle ou un film spécial pour confitures.

Confiture de baies

Ingrédients

667 g	baies (myrtilles, airelles, groseilles, framboises)
333 g	sucre pour gelée (sucre pour confiture avec pectine, 1 quantité de sucre pour 2 quantités de fruits)

Préparation

1. Mélangez les baies avec le sucre additionné de pectine dans un bol en verre (pyrex) de 3,5 l de forme ovale.
2. Faire cuire sur **CUISSON PAR CAPTEUR Nu. 6** "Confitures".
3. Après cuisson, remplissez des bocaux bien propres; fermez les bocaux avec leur couvercle ou un film spécial pour confitures.

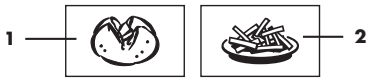
REMARQUE:

1. Veuillez également vous reporter aux instructions figurant sur le tableau de cuisson automatique, page F-25.
2. Ces instructions sont pour un kilo. Si vous voulez préparer un autre poids, modifiez les ingrédients.

POMMES DE TERRE/ACTION INSTANTANEE

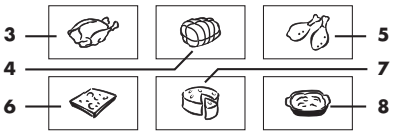
En **POMMES DE TERRE/ACTION INSTANTANEE** le four détermine automatiquement le mode et le temps de cuisson.

Touche **POMMES DE TERRE**



Touche **POMMES DE TERRE**
1 Pommes de terre bouillies/Pommes de terre en robe des champs
2 Pommes frites

Touches **ACTION INSTANTANEE**



Touches **ACTION INSTANTANEE**
3 Poulet rôti
4 Rôti de porc
5 Cuisses de poulet
6 Gâteau epice
7 Gâteau
8 Gratin

FRANÇAIS

Comment utiliser cette **POMMES DE TERRE** et **ACTION INSTANTANEE**

1. Saisissez le menu en appuyant sur la touche souhaitée. La touche **POMMES DE TERRE/ACTION INSTANTANEE** peut être utilisée uniquement dans les 3 minutes qui suivent la fin de la cuisson, la fermeture de la porte ou l'utilisation de la touche **STOP (ARRET)**.
2. Pour augmenter le poids, appuyez sur la touche sélectionnée jusqu'à l'affichage du poids souhaité. Saisissez le poids des aliments uniquement. Ne prenez pas en compte le poids du récipient.
Pour les aliments dont le poids est inférieur ou supérieur aux poids/quantités donnés dans les tableaux de cuisson, utilisez la cuisson manuelle.
3. Les temps de cuisson programmés sont des valeurs moyennes. Si vous souhaitez modifier les temps de cuisson des modes **POMMES DE TERRE/ACTION INSTANTANEE**, appuyez sur la touche **MOINS** (▼) ou sur la touche **PLUS** (▲) avant d'appuyer sur n'importe quelle autre touche (voir page F-19 pour obtenir des détails).
4. Le four commence la cuisson dès que le poids a été saisi.

AVERTISSEMENT: L'intérieur du four, la porte, la partie extérieure, les accessoires et les plats risquent de devenir très chauds; pour éviter les brûlures, utilisez toujours des gants de cuisine épais lorsque vous retirez les aliments ou le plateau tournant du four.

REMRQUES:
S'il est nécessaire par exemple de retourner les aliments, le four s'arrête et les signaux sonores retentissent. La durée de cuisson restante et le témoin approprié clignoteront à l'affichage. Pour continuer la cuisson, appuyer sur la touche ⏀ **(DEPART)/+1min**. La température finale dépend de la température initiale des aliments. S'assurer que la cuisson est effectivement terminée à l'expiration du temps prévu. Si nécessaire, il est possible de prolonger le temps de cuisson et de changer la puissance manuellement. Reportez-vous toujours aux tableaux de cuisson donnés dans la section du livre de recettes.

Exemple: Pour faire cuire 200 g de Pommes frites (Type Épais).

1. Choisir le programme et saisir la quantité en appuyant 1 fois sur la touche **POMMES FRITES**.

x1

⇨ Le four commence immédiatement la cuisson. Vérifier l'affichage.

REMARQUE: Consulter l'étiquette de programmes pour obtenir la liste des programmes et des réglages de poids **POMMES DE TERRE/ACTION INSTANTANEE**.

TABLEAU DE POMMES DE TERRE

TOUCHE	MENU Nu.	QUANTITÉ (Incrément)/ UTENSILES	PROCÉDURE
	Pommes de terre bouillies, Pommes de terre en robe des champs (Temp. initiale des aliments 20°C)	0,1 - 0,8 kg (100 g) Bol et couvercle	• Épluchez les pommes de terre et coupez-les en morceaux de taille similaire si nécessaire. (approx. 50 à 80 g chacun) • Mettre les pommes de terre bouillies ou les pommes de terre en robe des champs dans un bol. • Ajouter la quantité d'eau nécessaire (par 100 g) environ 2 CS et un peu de sel. • Recouvrir d'un couvercle • Quand le four s'arrête et les signaux sonores retentissent, remuer et couvrir à nouveau. • Après cuisson, laisser reposer les pommes de terre pendant 1-2 minutes.
	Pommes frites (recommandé pour les fours conventionnels) (Temp. initiale des aliments -18°C)	0,2 - 0,4 kg (50 g) Plat à tarte Trépied haut	• Placer le plat sur le trépied haut dans le four. • Quand le signal sonore retentit, retourner. • Après la cuisson, enlever du plat et mettre sur une assiette pour servir. • Saler à votre goût. **REMARQUE:** Si vous faites cuire des frites minces, appuyez sur la touche **MOINS** (▼).

TABLEAU DE ACTION INSTANTANEE

TOUCHE	MENU Nu.	QUANTITÉ (Incrément)/ UTENSILES	PROCÉDURE
	Poulet rôti (Temp. initiale des aliments 5°C) Ingrédients pour 1,2 kg de poulet grillé: ½ cuillères à café de sel et poivre, 1 cuillère à café de paprika, 2 cuillères à soupe d'huile	0,9 - 2,0 kg (100 g) Trépied bas	• Mélanger les ingrédients et les étaler sur le poulet. • Percer la peau du poulet. • Mettre le poulet sur un plat à tarte, côté poitrail vers le bas. • Quand le signal sonore retentit, retourner le poulet. • Après cuisson, laisser reposer pendant 3 minutes.
	Rôti de porc (Temp. initiale 5°C) Ingrédients pour 1 kg de rôti de porc maigre roulé: 1 gousse d'ail écrasée, 2 cuillères à soupe d'huile, 1 cuillère à café de paprika doux, un peu de cumin, 1 cuillère à café de sel	0,6 - 2,0 kg (100 g) Trépied bas	• Un roulé de rôti de porc mince est recommandé. • Mélanger les ingrédients et les étaler sur le porc. • Placer le porc dans un plat à tarte directement sur le trépied bas et faire cuire. • Quand le signal sonore retentit, retourner la préparation. • Après cuisson, laisser reposer la préparation emballée dans du papier aluminium pendant environ 10 minutes.
	Cuisses de poulet (Temp. initiale des aliments 5°C) Ingrédients pour 1,0 kg (5 cuisses) de cuisses de poulet: 2 cuillères à soupe d'huile, ½ cuillère à café de sel, 1 cuillère à café de paprika, 1 cuillère à café de romarin.	0,2 - 1,0 kg (0,2 - 0,3 kg: 50 g 0,3 - 1,0 kg: 100 g) Trépied haut	• Mélanger les ingrédients et les étaler sur les cuisses de poulet. • Percer la peau des cuisses de poulet. • Mettre les cuisses de poulet sur le trépied haut, côté peau vers le bas, les bouts minces dirigés vers le centre. • Quand le signal sonore retentit, retourner la préparation. • Après cuisson, laisser reposer pendant 3 minutes.

TABLEAU DE ACTION INSTANTANEE

TOUCHE	MENU Nu.	QUANTITÉ (Incrément)/ UTENSILES	PROCÉDURE
	Gâteau epice (Ausgangstemp.: 20°C)	1,0 - 1,7 kg (100 g) Le plats carré e.g. Pizza Fraîche 1,0 - 1,2 kg Tarte aux poireaux 1,3 kg Tarte a l'oignon 1,7 kg	• Préparer les gâteaux épicés en se référant aux pages F-30-31. • Le préchauffage est programmé pour cette recette, laisser la table tournante dans le four pendant le préchauffage et la cuisson. • Après avoir préchauffé le four, placez le moule carré préparé sur le rail de sole (rail 2) du four. • Lorsque vous entendez les signaux sonores, retirez le moule carré et faites-le pivoter à 180°. Remettez-le ensuite en place sur le rail de sole (rail 2). • Après la cuisson, retirer la recette du plat carré et la servir sur un plat.
	REMARQUE: Le plats carré deviennent très chauds. Utiliser des gants de cuisine épais pour retirer du four afin d'éviter de vous brûler.		
	Gâteau (Temp. initiale des aliments 20° C) p.ex Gâteau de carottes, Gugelhuph, gâteau aux pommes avec calvados	0,5 - 1,5 kg (100 g) Plat de cuisson Soucoupe Trépied bas	• Préparer le gâteau en vous reportant à la page F-69 ou 71. • Posez la soucoupe, à l'envers, sur le trépied bas et le plat de cuisson sur la soucoupe. • Après la cuisson, laisser le gâteau reposer pendant environ 10 minutes. • Retirez le gâteau du récipient.
	Gratin (Temp. initiale des aliments 20° C) p.ex Gratin de pattes et courgettes, gratin de pomme de terre et broccoli avec champignons.	0,5 - 2,0 kg (100 g) Plat à gratin ovale peu profond et trépied bas	• Préparer le gratin en se reportant à la page F-61 ou 63. • Placer le Plat à gratin sur le trépied bas. • Après cuisson, laisser reposer pendant environ 5 - 10 minutes.

RECETTES POUR LA ACTION INSTANTANEE "GATEAU EPICE"

TARTE A L'OIGNON

Ustensiles: Bol avec couvercle (capacité 3 l)
Plat carré
Papier sulfurisé

Ingrédients - pour la pâte

375 g	Farine
30 g	Levure
1	Oeuf
125 ml	Lait
½ cuil. à café	Sel
75 g	Beurre

Ingrédients - pour la garniture

650-700 g	Oignons
100 g	Poitrine salée ou fumée (bacon pas trop maigre)
30 g	Beurre
	Poivre de cayenne
3	Oeufs
200 g	Crème aigre
½ cuil. à café	Sel

Préparation

Cette recette produit env. 1,7 kg.

1. Préparer une pâte levée avec les ingrédients indiqués ci-dessus. Couvrir la pâte avec du film plastique résistant à la chaleur ou un torchon humide et laisser la pâte lever. Cuire 20 minutes sur CONVECTION, à 40°C.
2. Peler et hacher les oignons et émincer la poitrine ou le bacon. Placer le beurre, les oignons et le bacon dans un bol, couvrir et braiser pendant 8-12 minutes sur 100 P. Verser le liquide.
   Après la cuisson, laisser refroidir, puis incorporer les oeufs, la crème aigre et le sel.
3. Le préchauffage est programmé sur ACTION INSTANTANEE "Gâteaux épicés". Préchauffer le four. Couvrir le plat carré de papier sulfurisé. Etaler la pâte au rouleau et la poser sur le plat.
4. Etaler le mélange en une couche uniforme sur la pâte. Laisser de nouveau lever la pâte avant de mettre au four.
5. Après avoir préchauffé le four, placez le moule carré sur le rail de sole (rail 2) et appuyez sur Départ.
6. Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, tourner le plat carré de 180°.

RECETTES POUR LA ACTION INSTANTANEE "GATEAU EPICE"

TARTE AUX POIREAUX

Ustensiles: Bol avec couvercle (capacité 3 l)
Plat carré
Papier sulfurisé

Ingrédients - pour la pâte

150 g	Farine complète
120 g	Farine de seigle (type 1150) (on peut utiliser de la farine normale type 405 à la place)
4 cuil. à café	Levure (chimique) (12 g)
1	Oeuf
125 g	Yoghourt faible pourcentage matières grasses
1 ½ cuil. à soupe	Huile végétale
½ cuil. à café	Sel

Ingrédients - pour la garniture

450 g	Poireaux, émincés en rondelles
3 cuil. à soupe.	Eau
	Sel
1 pincée	Curry en poudre
150 g	Crème aigre
3	Oeufs
2 cuil. à soupe.	Farine complète
	Sel de fines herbes
	Poivre
1 pincée	Noix muscade
1 cuil. à café	Persil, haché finement
1 cuil. à café	Ciboulette, hachée en petites rondelles
1 cuil. à café	Aneth, haché finement
100 g	Emmenthal rapé

Préparation

Cette recette produit env. 1,3 kg.

1. Mettre les poireaux et l'eau dans un bol. Couvrir et cuire pendant 5-8 minutes à 100 P. Egoutter, assaisonner à son goût avec le sel et le curry en poudre. Le préchauffage est programmé sur ACTION INSTANTANEE "Gâteaux épicés" . Préchauffer le four.
2. Mélanger la farine et la levure. Ajouter l'oeuf, le yoghourt, l'huile et le sel. Mixer en utilisant le crochet à pétrir d'un mixer à main.
3. Couvrir le plat carré de papier sulfurisé. Etaler la pâte au rouleau et la poser sur le plat. Rabattre le bord sur environ 1 cm.
4. Mélanger ensemble la crème aigre, les oeufs et la farine. Assaisonner avec le sel de fines herbes, le poivre, la noix muscade et les fines herbes. Incorporer le fromage rapé.
5. Ajouter le mélange aux poireaux et étaler le tout en une couche uniforme sur la pâte.
6. Après avoir préchauffé le four, placez le moule carré sur le rail de sole (rail 2) et appuyez sur Départ.
7. Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, tourner le plat carré de 180°.

PIZZA

Ustensiles: Plat carré
Papier sulfurisé

Ingrédients - pour la pâte

230 g	Farine
20 g	Levure
1 cuil. à café	Sucre
	Sel
4 cuil. à soupe.	Huile
135 ml	Eau tiède

Ingrédients - pour la garniture

250 g	Tomates pelées en conserve, écrasées Basilic, origan, thym, sel, poivre
250 g	Garniture préférée, p. ex. poivrons, salami, champignons etc.
100 g	Fromage rapé

Préparation

Cette recette produit env. 1,0 kg.

1. Dissoudre la levure dans l'eau tiède.
2. Placer la farine dans un bol et faire une fontaine au centre. Ajouter le mélange d'eau et de levure à la farine et mélanger progressivement. Ajouter le sel et l'huile. Bien pétrir.
3. Couvrir la pâte avec du film plastique résistant à la chaleur ou un torchon humide et laisser la pâte lever. Cuire 20 minutes sur CONVECTION, à 40° C.
4. Le préchauffage est programmé sur ACTION INSTANTANEE "Gâteaux épicés" . Préchauffer le four. Couvrir le plat carré de papier sulfurisé. Etaler la pâte au rouleau et la poser sur le plat.
5. Couvrir la pâte avec les tomates pelées. Assaisonner et couvrir avec la garniture préférée. Finir avec le fromage rapé.
6. Après avoir préchauffé le four, placez le moule carré sur le rail de sole (rail 2) et appuyez sur Départ.
7. Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, tourner le plat carré de 180°.

FILETS DE DINDE A LA crEme D'OIGNONS

Temps de cuisson : 26-28 minutes
Ustensiles: Plat carré

Ingrédients

1000 g	Filet de dinde (pour faire 9 filets)
1 sachet	Soupe à l'oignon instantanée (déshydratée, 1 sachet pour 750 ml)
500 ml	Crème fraiche
200 g	Champignons de Paris, en tranches
9 tranches	Crème de gruyère ou autre fromage fondu

Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Découper la dinde pour avoir 9 filets de même taille et les placer sur le plat carré.
3. Mélanger la soupe à l'oignon déshydratée et la crème fraiche (ne pas ajouter d'eau). Ajouter les champignons de Paris en tranches. Verser le mélange sur les filets de dinde et couvrir avec les tranches de crème de gruyère ou autre fromage fondu.
4. Placez le moule carré sur le rail de sole (rail 2) du four et faites cuire son contenu pendant 26 à 28 minutes par CONVECTION, à 200°C.
5. Après moitié du temps de cuisson tourner le plat carré de 180° et appuyer "Start".

LASAGNES AU FOUR

Temps de cuisson: 44-49 minutes
Ustensiles: Bol avec couvercle (capacité 3 l)
Plat à gratin rectangulaire (35x29 cm)
Etagère carrée

Ingrédients

600 g	Tomates pelées en conserve
100 g	Oignons, hachés finement
100 g	Jambon, découpé en dés
1	Gousse d'ail, écrasée
500 g	Viande hachée (boeuf)
4 cuil. à café	Purée de tomate
	Sel, Poivre
	Origan, thym, basilic
450 g	Crème (crème fraiche)
300 ml	Lait
100 g	Parmesan rapé
3 cuil. à café	Fines herbes hachées
2 cuil. à café	Huile d'olive
	Sel, poivre, noix muscade
1 cuil. à café	Huile végétale pour graisser le plat à gratin
250 g	Lasagne verde
2 cuil. à soupe.	Parmesan rapé
1 cuil. à soupe.	Beurre

Préparation

1. Découper en tranches les tomates pelées, mélanger avec le jambon en dés, l'oignon haché, la gousse d'ail, la viande hachée et la purée de tomate. Assaisonner et cuire avec le couvercle fermé pendant 12-14 minutes sur MICRO-ONDES 100 P. Remuez après moitié du temps de cuisson
2. Mélanger la crème fraiche avec le lait, le parmesan rapé, les fines herbes, l'huile d'olive et les épices.
3. Préchauffer le four à 230° C.
4. Graisser le plat à gratin et couvrir le fond avec environ ⅓ des lasagnes. Etaler la moitié du mélange de viande hachée sur les pâtes et arroser avec une partie de la sauce. Placer une autre rangée d'environ ⅓ de lasagnes, étaler le reste du mélange de viande hachée sur les pâtes et arroser de nouveau avec de la sauce. Terminer avec le reste des lasagnes. Couvrir la dernière couche de pâte avec une bonne couche de sauce et saupoudrer de Parmesan rapé. Placez des lamelles de beurre sur le dessus et placez la sole carrée sur le rail de sole (rail 2). Faites ensuite cuire le contenu de la sole pendant 32 à 35 minutes par CONVECTION, à 230°C.

   Après la cuisson laisser le plat de lasagnes reposer env. 5-10 minutes.

TOASTS AU ROQUEFORT

Temps de cuisson: 18-20 minutes
Ustensiles: Plat carré

Ingrédients

9	Tranches de pain pour faire les toasts
	Beurre
9	Tranches de jambon cuit
9	Moitiés de poires au sirop (en conserve)
9 cuil.	à café Confiture de canneberges
200 g	Roquefort

Préparation

1. Préchauffer le four à 220°C.
2. Griller les tranches de pain et les beurrer.
3. Placer une tranche de jambon sur chaque tranche de pain grillé (toast).
4. Découper les poires en tranches et placer les tranches de poires pour qu'elle chevauchent en partie le jambon. Etaler 1 cuil. à café de confiture de canneberges sur chaque toast.
5. Effriter le Roquefort en petits morceaux et l'étaler sur les toasts.
6. Placez le moule carré sur le rail de sole (rail 1) et faites cuire son contenu pendant 18 à 20 minutes par CONVECTION, à 220°C. Après moitié du temps de cuisson tourner le plat carré de 180°.

RECETTES POUR LA PLATEAU CARRÉ ET PLAT DE CUISSON FOURNI

BISCUIT ROULÉ "BRAS DU GIBAN"

Temps de cuisson : 22-24 minutes
Ustensiles: Plat carré
Papier sulfurisé

Ingrédients - pour la pâte

4	Oeufs
125 g	Sucre
125 g	Farine
1 cuil. à café	Levure (chimique) (3 g)

Ingrédients - pour la garniture

250 ml	Lait
1	Bâtonnet de cannelle
	L'écorce d'un citron
75 g	Sucre
2 cuil. à soupe	Poudre de fécule (20 g)
2	Jaunes d'oeuf
2 cuil. à soupe	Sucre glace (20 g)

Préparation

1. Battre les oeufs et le sucre avec un mixer à main jusqu'à obtention d'un mélange moussant, avec des bulles d'air. Mélanger la farine et la levure et tamiser le mélange au-dessus du mélange d'œuf et de sucre, incorporer soigneusement. Préchauffer le four à 180°C.
2. Positionnez correctement le moule carré et le papier sulfurisé, remplissez le moule avec la pâte à gâteaux et placez le moule sur le rail de sole (rail 2). Faites cuire le contenu du moule pendant 18 à 20 minutes par CONVECTION, à 180°C. Après moitié du temps de cuisson tourner le plat carré de 180°.
3. Retourner le gâteau sur un torchon humide sur lequel on aura saupoudré du sucre. Retirer soigneusement le papier sulfurisé et rouler immédiatement le gâteau en s'aidant du torchon.
4. Placer 200 ml de lait avec le batonnet de cannelle, l'écorce de citron et le sucre dans le bol, couvrir et chauffer pendant env. 2 minutes sur MICRO-ONDES 100 P.
5. Mélanger le reste du lait avec la poudre de fécule et les jaunes d'oeuf. Retirer l'écorce de citron et le bâtonnet de cannelle des 200 ml de lait et incorporer le mélange de fécule lait et jaunes d'oeuf. Couvrir et cuire. Remuer à mi cuisson et à la fin de la cuisson. Env. 2 minutes sur MICRO-ONDES 100 P.
6. Dérouler le gâteau, étaler le mélange crémeux et rouler de nouveau le gâteau. Saupoudrer avec le sucre glace.

BISCUITS DE LINZ

Temps de cuisson: 10-11 minutes
Ustensiles: Plat carré
Etagère carrée
Fond d'un moule à gâteau rond (28 cm)
Papier sulfurisé

Préparation

1. Préparer les biscuits en se reportant à la page F-72.
2. Préchauffer le four à 200° C.
3. Couvrir le plat carré et le fond du moule à gâteau avec du papier sulfurisé. Placer 20 biscuits sur le plat carré et 12 sur le fond de moule à gâteau rond. Placez le moule carré sur le rail de sole (rail 2) et placez la sole carrée ainsi que le moule de cuisson circulaire sur le rail de sole (rail 1. Faites ensuite cuire le tout pendant 10 à 11 minutes par CONVECTION, à 200°C.

   Préparer la pâte restante de la même façon.

ATTENTION : N'UTILISEZ PAS DE DÉCAPE FOURS VENDUS DANS LE COMMERCE OU DE PRODUITS ABRASIFS OU AGRESSIFS, OU DE PRODUITS QUI CONTIENNENT DE LA SOUDE CAUSTIQUE, OU DE TAMPONS ABRASIFS SUR UNE PARTIE QUELCONQUE DE VOTRE FOUR À MICRO-ONDES.

Avant le nettoyage, assurez-vous que l'intérieur du four, la porte, la carrosserie du four et les accessoires sont complètement froids.

NETTOYEZ LE FOUR A INTERVALLES REGULIERS ET RETIREZ TOUT DEPOT DE NOURRITURE - Gardez le four propre, pour empêcher toute détérioration de la surface. Ceci pourrait avoir une influence défavorable sur la durée de vie de l'appareil et entraîner une situation potentiellement dangereuse.

Extérieur du four:
Nettoyez l'extérieur du four au savon doux et à l'eau. Rincez pour éliminer l'eau savonneuse et séchez avec un chiffon doux.

Tableau de commande:
Ouvrez la porte avant de le nettoyer pour rendre inopérante la minuterie du tableau de commande. Evitez de mouiller abondamment le tableau.

Intérieur du four
1. Pour un nettoyage facile, essuyez les éclaboussures et les dépôts à l'aide d'une éponge ou d'un chiffon doux et humide après chaque utilisation et pendant que le four est encore tiède. Si les taches résistent à un simple nettoyage, utilisez du savon doux et essuyez à plusieurs reprises à l'aide d'un chiffon humide jusqu'à ce que tous les résidus aient été éliminés. Les éclaboussures accumulées peuvent chauffer, commencer à fumer, prendre feu et provoquer la formation d'un arc électrique. Ne retirez pas le cadre du répartiteur d'ondes.
2. Assurez-vous que l'eau savoneuse ou l'eau ne pénètrent pas dans les petits trous des parois. Sinon, elle risque de causer des dommages au four.
3. N'utilisez pas un vaporisateur pour nettoyer l'intérieur du four.
4. Faire chauffer régulièrement le four voir "Fonctionnement à vide" à la page F-13. Toute éclaboussure à l'intérieur du four pourrait dégager de la fumée et des odeurs.

Accessories
Laver les accessories au moyen d'une solution diluée de liquide vaisselle puis les sécher soigneusement. Les accessories peuvent être lavés au lave-vaisselle.

REMARQUE PARTICULIERE pour le SUPPORT DU PLATEAU TOURNANT
Après la cuisson, toujours nettoyer le support du plateau tournant, particulièrement autour des plateaux. Ceux-ci doivent être dépourvus de projections de nourriture et de graisse. Les accumulations de dépôts ou de graisse risquent de s'échauffer au point de provoquer la formation d'un arc électrique, et peuvent commencer à fumer et prendre feu.

Porte:
Pour éliminer toute trace de salissure, nettoyez les deux côtés de la porte, les joints de la porte et les parties adjacentes avec un chiffon doux, humide. N'utilisez pas de nettoyants abrasifs agressifs ou de grattoirs métalliques tranchants pour nettoyer la vitre de la porte du four, car ces objets peuvent rayer la surface et la vitre peut voler en éclats.

REMARQUE:
Veillez à ce que le couvercle de guide d'ondes et les accessoires soient constamment propres. Si vous laissez de la graisse s'accumuler dans la cavité ou sur les accessoires, celle-ci risquera de chauffer et de provoquer la formation d'un arc et de fumée, voire même de prendre feu lors de l'utilisation subséquente du four.

AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR

AVANT DE FAIRE APPEL A UN TECHNICIEN, PROCEDEZ AUX VERIFICATIONS SUIVANTES:

1. Alimentation:
Vérifiez que le four est convenablement raccordé à une prise murale.
Vérifiez le fusible et le disjoncteur.

2. Quand la porte est ouverte, la lampe est-elle éclairée? OUI _____ NON _____

3. Placer une tasse de 150 ml d'eau env. dans le four et bien fermer la porte.
Mettre le four en mode micro-ondes.
Programmer le four une minute sur la puissance 100 P et le mettre en marche.
La lampe s'éclaire-t-elle? OUI _____ NON _____
Le plateau tournant tourne-t-il? OUI _____ NON _____
REMARQUE: Le plateau tournant peut tourner dans les deux sens.
La ventilation est-elle normale? OUI _____ NON _____
(Poser la main sur les ouvertures de ventilation. Vous devez sentir un courant d'air.)
Après 1 minute, le signal se fait-il entendre? OUI _____ NON _____
L'indicateur de cuisson en cours s'éteint -il? OUI _____ NON _____
Est-ce que la tasse d'eau est chaude après les opérations ci-dessus? OUI _____ NON _____

4. Sortir la tasse du four et fermer la porte. Mettre le four en mode **GRIL** pendant 3 minutes.
Après 3 minutes, le élément chauffants du gril sont-ils rouges? OUI _____ NON _____

5. Mettre le four en mode **CONVECTION** pendant 3 minutes (250°C).
Après 3 minutes, est-ce que le four chaude? OUI _____ NON _____

Si la réponse à l'une des questions ci-dessus est "NON", appelez votre revendeur ou un technicien d'entretien agréé par SHARP et précisez-lui ce que vous avez constaté. Voir couverture intérieure au dos pour les adresses.

IMPORTANT:
Si aucune donnée ne s'affiche lorsque le four est branché, cela signifie que le mode d'économie d'énergie est en fonction. Pour le désactiver, ouvrez la porte et refermez-la. Voir page F-9.

REMARQUES:

1. Avec les niveaux de puissance de micro-ondes 100 P, 90 P et 80 P, la puissance restituée sera progressivement diminuée pour éviter la surchauffe.

2. Si vous faites cuire des aliments pendant plus longtemps que la durée normale sans modifier le mode de cuisson, la puissance du four diminue automatiquement pour éviter la surchauffe. (La puissance de cuisson micro-ondes diminue et les éléments gril s'allument par intermittence.)

Mode de cuisson	Durée normale
Cuisson gril	15 min.
Cuisson combinée conv (puissance de micro-ondes 60 P)	Micro - 15 min.
Cuisson combinée Gril (puissance de micro-ondes 80 P)	Micro - 15 min. Gril - 15 min.

3. Après la **cuisson** et à l'ouverture de la porte, il se peut que l'écran affiche "REFROI- DISSE- MENT EN COURS ". En outre, lorsque vous appuierez sur la touche **STOP** (ARRÊT) et lorsque vous ouvrirez la porte pendant la cuisson, le ventilateur de refroidissement tournera ; il se peut, par conséquent, que vous perceviez un souffle provenant des ouvertures de ventilation.

QUE SONT LES MICRO-ONDES?

Les micro-ondes sont, tout comme les ondes radio et télévision, des ondes électromagnétiques.
Dans le micro-ondes, les ondes sont générées par le magnéton et font vibrer les molécules d'eau des aliments. La friction qui en résulte dégage de la chaleur qui décongèle, réchauffe ou cuit les aliments. Le secret des temps de cuisson courts tient au fait que les micro-ondes pénètrent de tous les cités dans les aliments. L'énergie est donc utilisée avec un rendement optimal. En comparaison, l'énergie utilisée pour la cuisson avec une cuisinière électrique doit d'abord passer de la plaque chauffante à la casserole puis de la casserole aux aliments. Ces "détours" entraînent d'importantes pertes d'énergie.
Aliments - Ils absorbent les micro-ondes.
Métaux - Ils réfléchissent les micro-ondes.

LES PROPRIETES DES MICRO-ONDES

Les micro-ondes traversent tous les objets non métalliques, le verre, la porcelaine, la céramique, la matière plastique, le bois et le papier. C'est la raison pour laquelle ces matériaux ne chauffent pas dans le micro-ondes. La vaisselle n'est réchauffée que de façon indirecte par la chaleur des aliments.
Les mets absorbent les micro-ondes et sont donc réchauffés.
Les matériaux métalliques ne sont pas traversés par les micro-ondes, ils les réfléchissent. C'est pourquoi, en règle générale, il ne faut pas utiliser d'objets métalliques dans le micro-ondes. Il existe toutefois des exceptions qui vous permettent d'utiliser les propriétés des métaux. On recouvre par exemple de feuille d'aluminium certaines parties des mets pendant la décongélation ou la cuisson, empêchant ainsi une cuisson exagérée de certaines parties aux formes irrégulières. Suivez à ce propos les indications du guide.
Verre, porcelaine, céramique, matières plastiques, papier, etc. Ils laissent passer les micro-ondes.

VOICI CE QUE VOUS POURREZ FAIRE AVEC VOTRE NOUVEAU COMBINÉ MICRO-ONDES/GRIL

MODE MICRO-ONDES

Vous pouvez utiliser votre nouveau combiné micro-ondes/gril en mode micro-ondes par exemple pour réchauffer rapidement des plats garnis ou des boissons ou faire fondre presque instantanément du beurre ou du chocolat.
Le micro-ondes est également idéal pour décongeler les aliments.
Il est souvent conseillé de combiner les micro-ondes avec l'air chaud ou le gril (cuisson mixte). Vous pouvez ainsi cuire très rapidement les aliments tout en les brunissant. Le temps de cuisson est en règle générale bien inférieur à la cuisson traditionnelle.

CUISSON MIXTE (MICRO-ONDES AVEC AIR CHAUD OU GRIL)

L'utilisation combinée de deux modes de fonctionnement vous permet d'utiliser de façon idéale tous les avantages de votre appareil.
Vous avez le choix entre deux utilisations combinées:

- Micro-ondes + air chaud (idéal pour les rôtis, les volailles, les gratins et soufflés, les pizzas, le pain et les gâteaux) et
- Micro-ondes + gril (idéale pour , les pièces rôties à cuisson rapide, les rôtis, les volailles, les cuisses de poulet, les brochettes, les croûtes au fromage et pour les casse-croûtes, gratiner).

La cuisson combinée vous permet en même temps de cuire et de brunir. L'avantage réside dans le fait que l'air chaud ou la chaleur du gril ferment rapidement les pores des couches extérieures des aliments. Les micro-ondes assurent une cuisson douce et rapide. Les aliments seront croustillants tout en restant juteux à l'intérieur.

CUISSON À L'AIR CHAUD

Vous pouvez utiliser l'air chaud sans les micro-ondes. Les résultats obtenus sont les mêmes qu'avec un four conventionnel.
L'air ainsi pulsé chauffe très rapidement l'extérieur des aliments, ce qui empêche par exemple la viande de perdre son jus et de sécher. Grâce à ce phénomène de fermeture des pores, les mets restent savoureux et cuisent plus rapidement qu'avec les méthodes de cuisson traditionnelles.

CUISSON AU GRIL

Votre appareil est équipé d'un gril au quartz que vous pouvez utiliser sans les micro-ondes comme un gril traditionnel. Vous pouvez gratiner ou griller rapidement les aliments. Le gril est idéal pour les steaks, les côtelettes ou pour les plats à gratiner.

BIEN CHOISIR LA VAISELLE POUR LE MODE MICRO-ONDES

VERRE ET VERRE CERAMIQUE

La vaisselle en verre résistant à la chaleur est tout à fait adaptée à une utilisation dans le micro-ondes. Elle

permet d'observer le déroulement de la cuisson de tous les cités. La vaisselle ne doit pas contenir de métal (p. ex. cristal au plomb) ou être recouverte de métal (p. ex. bord doré, bleu de cobalt).

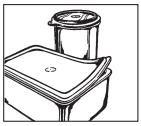
CERAMIQUE

La céramique convient généralement. Elle doit être émaillée, sinon l'humidité peut pénétrer à l'intérieur de la céramique. L'humidité réchauffe cette matière et peut la fêler. Si vous n'êtes pas sûr que votre vaisselle convient à la cuisson aux micro ondes, veuillez faire le test décrit. Voir page F-38.

PORCELAINE

La porcelaine convient parfaitement à une utilisation dans le micro-ondes. Assurez-vous que la porcelaine n'est ni dorée ni argentée et qu'elle ne contient pas de métal.

MATIERES PLASTIQUES

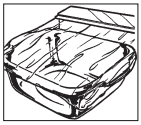


La vaisselle en matière plastique résistant à la chaleur et convenant à la cuisson aux micro-ondes peut être utilisée pour décongeler, réchauffer et cuire les mets. Respectez les indications du fabricant.

VAISSELLE EN CARTON

La vaisselle en carton résistant à la chaleur et convenant à la cuisson aux micro-ondes peut également être utilisée. Respectez les indications du fabricant.

PAPIER ABSORBANT



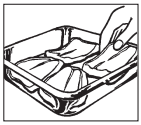
Le papier absorbant peut être utilisé pour absorber l'humidité qui se dégage lorsqu'on réchauffe rapidement certains aliments, p. ex. du pain ou des met panés. Intercaler le papier entre les mets et le plateau tournant. La surface des mets reste ainsi croustillante et sêche. On évitera les projections de graisse en recouvrant les mets gras de papier absorbant.

FILM PLASTIQUE POUR MICRO-ONDES

La feuille plastique résistante à la chaleur est idéale pour recouvrir ou envelopper les aliments. Respectez les indications du fabricant.

SACHETS A ROTI

Ils peuvent être utilisés dans le microondes. On ne



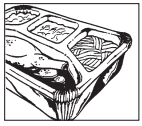
doit pas les fermer avec des pinces métalliques car la feuille composant le sachet pourrait fondre. Fermez le sachet avec de la ficelle et percez-le en plusieurs endroits avec une fourchette.

METAUX

En règle générale, il ne faut pas utiliser de métaux

étant donné que les micro-ondes ne peuvent pas les traverser et ne parviennent donc pas jusqu'aux aliments. Il existe toutefois quelques exceptions : on peut utiliser d'étroites bandes de feuille d'aluminium pour recouvrir certaines parties des mets pour éviter qu'elles décongèlent ou cuisent trop rapidement (p. ex. les ailes d'un poulet).

On peut utiliser de petites brochettes métalliques ou des



barquettes en aluminium (comme ceux contenant les plats cuisinés) mais ils doivent être de dimensions réduites par rapport à la quantité d'aliments. Les barquettes en aluminium doivent par exemple être au moins aux ⅔ ou aux ¾ pleins.

Il est conseillé de mettre les mets dans de la vaisselle appropriée à l'utilisation dans un micro-ondes.

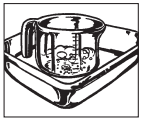
Si l'on utilise des plats en aluminium ou toute autre vaisselle métallique, il faut respecter un écart minimum d'environ 2 cm entre le plat et les parois du four qui pourraient être endommagées par la formation d'étincelles.

NE PAS UTILISER DE VAISSELLE AYANT UN REVETEMENT EN METAL

ou des éléments métalliques, ex. : vis, contours ou poignées.

BIEN CHOISIR LA VAISSELLE

TEST D'APTITUDE POUR LA VAISSELLE



Si vous n'êtes pas sûr que votre vaisselle puisse être utilisée avec votre micro-ondes, procédez au test suivant: mettre l'ustensile dans l'appareil. Poser un récipient contenant 150 ml d'eau sur ou à côté de l'ustensile. Allumez le four à micro-ondes pendant 1 à 2 minutes avec une puissance de 100 P. Si l'ustensile reste froid ou à peine tiède, il convient à une utilisation au micro ondes. Ne pas faire ce test avec de la vaisselle en matière plastique car elle pourrait fondre.

LES USTENSILES APPROPRIES POUR LA CUISSON COMBINEE

En règle générale, les ustensiles micro-ondes résistants à la chaleur (par exemple en porcelaine, céramique ou verre) sont également adaptés à la cuisson combinée (micro-ondes et convection, micro-ondes et gril). Ces ustensiles risquent cependant de devenir très chauds par l'utilisation de la convection ou du gril. Les ustensiles et films plastique ne sont pas adaptés pour la cuisson combinée. Ne pas utiliser de papier essuie-tout ou de papier sulfurisé. Ils risquent de surchauffer et de s'enflammer.

METALL

En règle générale, ne pas utiliser d'ustensiles métalliques. Les exceptions à cette règle sont les suivantes: les moules à revêtement permettant de bien brunir les bords des aliments, tels que par exemple le pain et les gâteaux. Suivre les conseils pour les ustensiles appropriés à la cuisson micro-ondes. Pour éviter la formation d'arc causée par un matériau isolant résistant à la chaleur, disposer par exemple une assiette porcelaine entre l'objet métallique et le trépied. En cas de formation d'arc électrique, éviter d'utiliser ces matériaux pour la cuisson combinée.

LES USTENSILES ADAPTES POUR LA CUISSON PAR CONVECTION ET GRIL

Pour la cuisson par convection ou gril sans microondes, vous pouvez utiliser les ustensiles adaptés pour un four ou gril traditionnel.

FRANÇAIS

CONSEILS ET TECHNIQUES

AVANT DE COMMENCER ...

Pour simplifier le plus possible l'utilisation du microondes, nous avons réuni ici les conseils les plus importants: ne faire fonctionner le four que lorsqu'il contient des aliments.

REGLAGE DES TEMPS

Les temps de décongélation, de réchauffage et de cuisson sont en général beaucoup plus courts qu'avec une cuisinière ou un four conventionnel. Il vaut mieux régler des temps trop courts que trop longs. Après la cuisson, vérifier le degré de cuisson des mets. Il vaut mieux prolonger la cuisson que trop cuire.

TEMPERATURE DE DEPART

Les temps de décongélation, de réchauffage et de cuisson indiqués sont fonction de la température des aliments. Les aliments surgelés ou sortant du réfrigérateur nécessitent par exemple un temps plus long que les aliments à la température ambiante. Pour le réchauffage et la cuisson, on suppose que les aliments ont été conservés à une température normale (réfrigérateur: environ 5°C, température ambiante: environ 20°C). Pour la décongélation, on suppose que les aliments sont à la température de surgélation de -18°C.

Ne préparer le **pop-corn** que dans des récipients à popcorn spécialement conçus pour une utilisation au micro-ondes. Suivre fidèlement les indications du fabricant. Ne pas utiliser de récipients normaux en carton ou de vaisselle en verre. Ne pas faire cuire **les oeufs** dans leur coquille car elle risque d'éclater sous l'effet de la pression interne.

Ne pas faire chauffer d'huile ou de graisse à friture dans le four. Il n'est pas possible d'en contrôler la température et l'huile pourrait gicler. Ne pas utiliser de récipients fermés comme des bocaux ou des boîtes. La pression interne pourrait les faire exploser (exception: conserves).

TOUTES LES DUREES INDIQUEES
dans ce recueil de recettes sont des valeurs approximatives qui peuvent varier en fonction de la température de départ, du poids et de la nature (teneur en eau et en graisse) des aliments.

SEL, EPICES ET HERBES
Les mets cuits au micro-ondes conservent mieux leur saveur propre qu'avec les méthodes conventionnelles. Salez donc très peu et, en règle générale, seulement après la cuisson. Le sel absorbe les liquides et fait sécher la surface. Utilisez les épices et les herbes comme vous le faites d'habitude.

VERIFICATION DE LA CUISSON:
On peut tester le degré de cuisson des aliments de la même façon que pour la préparation traditionnelle:

- thermomètre à aliments: à la fin du réchauffage ou de la cuisson, chaque aliment a une certaine température intérieure. Le thermomètre à aliments permet de déterminer si le mets est suffisamment réchauffé ou cuit ;
- fourchette: vous pouvez utiliser une fourchette pour voir si le poisson est cuit. Lorsque la chair du poisson n'est plus vitreuse et qu'elle se détache facilement des arêtes, le poisson est cuit. Un poisson cuit trop longtemps sera dur et sec ;
- piques en bois: on vérifiera la cuisson des pâtisseries et du pain en y enfonçant une pique en bois. Si la pique ressort propre et sèche, la cuisson est terminée.

DETERMINATION DU TEMPS DE CUISSON AVEC LE THERMOMETRE DE CUISINE
A la fin de la cuisson, chaque boisson et chaque aliment ont une certaine température intérieure (température du cœur). Une fois cette température atteinte, on peut arrêter la cuisson, on obtiendra un bon résultat. Vous pouvez déterminer la température intérieure à l'aide d'un thermomètre de cuisine. Le tableau des températures à la page suivante indique les températures principales.

TABLEAU : DETERMINATION DU TEMPS DE CUISSON AVEC LE THERMOMETRE DE CUISINE

Boisson/aliment	Température intérieure à la fin du temps de cuisson	Température intérieure après un temps de repos de 10 à 15 min
Réchauffer des boissons (café, thé, eau, etc.)	65-75°C	
Réchauffer du lait	75-80°C	
Réchauffer des soupes	75-80°C	
Réchauffer des potées	75-80°C	
Volailles	80-85°C	85-90°C
Viande d'agneau		
saignant	70°C	70-75°C
bien cuit	75-80°C	80-85°C
Rosbif		
saignant	50-55°C	55-60°C
à point	60-65°C	65-70°C
bien cuit	75-80°C	80-85°C
Viande de porc, de veau	80-85°C	80-85°C

ADDITION D'EAU
Les légumes et autres aliments à forte teneur en eau peuvent cuire dans leur jus ou avec très peu d'eau, ce qui leur conserve une grande partie de leurs substances minérales et de leurs vitamines.

ALIMENTS A PEAU
Percer les saucisses, les poulets, les cuisses de poulet, les pommes de terre en robe des champs, les tomates, les pommes, les jaunes d'oeuf ou aliments similaires avec une fourchette ou une pique en bois afin que la vapeur puisse s'échapper sans faire éclater la peau.

ALIMENTS GRAS
Les viandes entrelardées et les couches de graisse cuisent plus rapidement que la viande maigre. Avant la cuisson, recouvrez ces parties grasses d'une feuille d'aluminium ou disposez les aliments avec le côté gras vers le bas.

BLANCHIR LES LEGUMES

Il faut blanchir les légumes avant de les congeler pour assurer une meilleure conservation de la qualité et de l'arôme. Voici comment procéder: laver les légumes et les couper en petits morceaux mettre dans une terrine 250 g de légumes et 275 ml d'eau, couvrir la terrine et réchauffer de 3 à 5 minutes; plonger immédiatement les légumes blanchis dans de l'eau glacée pour arrêter la cuisson puis les égoutter; emballer hermétiquement les légumes blanchis et les congeler.

CONSERVES DE FRUITS ET DE LEGUMES

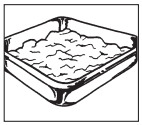
Il est simple et facile de faire des conserves avec le micro-ondes. On trouve dans le commerce des bocaux à conserves, des joints en caoutchouc et des fermetures appropriées en matière plastique, spécialement conçus en vue d'une utilisation dans un micro-ondes. Les fabricants fournissent des conseils d'utilisation précis.

PETITES ET GRANDES QUANTITES

Les temps de fonctionnement de votre micro-ondes sont directement fonction de la quantité d'aliments que vous voulez décongeler, réchauffer ou cuire. Cela signifie que les petites portions cuisent plus rapidement que les grandes. En règle générale:
QUANTITE DOUBLE = TEMPS PRESQUE DOUBLE
QUANTITE DEUX FOIS INFERIEURE = MOITIE MOINS DE TEMPS.

RECIPIENTS CREUX ET PLATS

Si l'on prend deux récipients de même contenance, un creux et un plat, le récipient creux nécessitera un temps de cuisson plus long. On préférera donc les récipients les plus plats possibles avec une large ouverture. Utiliser des récipients à bords hauts seulement pour les aliments qui risquent de déborder, p. ex. les pâtes, le riz, le lait, etc.

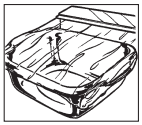


RECIPIENTS RONDS ET OVALES

Les aliments cuisent plus uniformément dans des récipients ronds et ovales que dans des récipients rectangulaires: l'énergie des micro-ondes se concentre dans les angles et peut y entraîner une cuisson exagérée.

COUVRIR OU NON

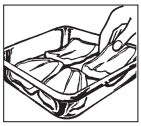
Un récipient couvert conserve aux aliments leur humidité et réduit le temps de cuisson. Couvrir le récipient avec un couvercle, une feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur ou un couvercle spécial.



Ne pas couvrir les mets sur lesquels une croûte doit se former, comme p. ex. les rôtis ou les poulets. La règle est la suivante: ce que l'on cuit avec un couvercle avec une cuisinière conventionnelle doit l'être aussi au micro-ondes, ce que l'on cuit sans couvercle avec une cuisinière peut l'être aussi au micro-ondes.

PIECES DE FORME IRREGULIERE

Les placer avec le côté le plus épais ou le plus compact vers l'extérieur. Poser les légumes (p. ex. le brocoli) avec les tiges vers l'extérieur. Les pièces épaisses nécessitent un temps de cuisson plus long et recevront à l'extérieur une quantité plus importante de microondes, ce qui assure une cuisson uniforme.



FAUT-IL REMUER LES METS?

Il est nécessaire de remuer les aliments parce que les micro-ondes en réchauffent d'abordl'extérieur. On équilibre ainsi latempérature, ce qui assure un réchauffage uniforme des mets.

COMMENT DISPOSER LES METS?

Placer plusieurs portions individuelles (ramequins, tasses ou pommes de terre en robe des champs) en cercle sur le plateau tournant. Laisser un espace entre les portions pour permettre aux micro-ondes de pénétrer de tous côtés dans les aliments.

RETOURNER

Il faut retourner les pièces de taille moyenne, comme les hamburgers et les steaks, une fois pendant la cuisson pour réduire le temps de cuisson. Les grosses pièces, comme les rôtis et les poulets, doivent être retournée pour éviter que la face tournée vers le haut ne reçoive plus d'énergie et ne sèche pas.

TEMPS DE REPOS

Le respect du temps de repos est une des règles principales de la cuisine aux microondes. Presque tous les aliments décongelés, réchauffés ou cuits au micro-ondes ont besoin d'un temps de repos plus ou moins long qui permet à la température de s'équilibrer et au liquide de se répartir uniformément à l'intérieur des aliments.

RECHAUFFAGE

- Retirer les plats cuisinés de leur barquette en aluminium et les réchauffer dans un plat ou dans une terrine.
- Enlever le couvercle des récipients hermétiquement fermés.
- Couvrir les mets avec une feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur, avec une assiette, un plat ou un couvercle spécial (disponibles dans le commerce) afin que la surface ne sèche pas. Ne pas couvrir les boissons.
- Dans la mesure du possible, remuer de temps en temps les quantités importantes pour répartir uniformément la température.
- Les temps sont indiqués pour des aliments à la température ambiante de 20°C. Le temps de réchauffage est légèrement supérieur pour les aliments sortant du réfrigérateur.
- Après le réchauffage, laisser reposer les plats de 1 à 2 minutes pour laisser la température se répartir uniformément à l'intérieur des aliments (temps de repos).
- Toutes les durées indiquées dans ce recueil de recettes sont des valeurs approximatives qui peuvent varier en fonction de la température de départ, du poids, de la teneur en eau et en graisse et du degré de cuisson désiré.

DECONGELATION

Le micro-ondes est idéal pour décongeler les aliments. Les temps de décongélation sont inférieurs à la décongélation traditionnelle. Dans la suite, vous trouverez quelques conseils. Sortez le produit surgelé de son emballage et posez-le sur un plat.

EMBALLAGES ET RECIPIENTS

Pour la décongélation et le réchauffage des aliments, on peut utiliser des emballages convenant aux microondes et des récipients qui sont à la fois appropriés à la congélation (jusqu'à environ -40°C) et résistants à la chaleur (jusqu'à environ 220°C). Ceci permet d'utiliser la même vaisselle pour décongeler, réchauffer et même cuire les aliments sans les transvaser.

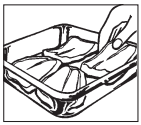
COUVRIR

Avant la décongélation, couvrir les parties fines avec des bandes de feuille d'aluminium.

Pendant la décongélation, couvrir également les parties déjà légèrement décongelées ou chaudes avec des bandes de feuille d'aluminium.

Ceci empêche les parties les plus fines de trop chauffer alors que les parties plus épaisses sont encore congelées. Il vaut mieux régler la puissance du micro-ondes sur une valeur trop faible que sur une valeur trop forte pour obtenir une décongélation uniforme. Si le four est réglé sur une puissance trop élevée, la surface des aliments commencera à cuire alors que l'intérieur est encore gelé.

RETOURNER/REMUER



Il faut retourner ou remuer une fois presque tous les aliments. Séparer et disposer correctement le plus tôt possible les pièces qui collent les unes aux autres.

LES PETITES QUANTITES

sont décongelées plus uniformément et plus rapidement que les grandes quantités. C'est pourquoi il est préférable de congeler de petites quantités. De cette manière, vous avez la possibilité de composer rapidement des menus complets.

LES ALIMENTS DELICATS

Comme la tarte, la crème, le fromage et le pain ne doivent pas être décongelés complètement mais seulement légèrement. La décongélation complète doit avoir lieu à la température ambiante. On évite ainsi que les zones extérieures ne commencent à cuire alors que les zones intérieures sont encore gelées.

LE TEMPS DE REPOS...

après la décongélation est très important car la décongélation se poursuit pendant ce temps. Le tableau de décongélation indique les temps de repos de différents aliments. Les aliments épais et compacts nécessitent un temps de repos plus long que les aliments plats ou poreux. Si l'aliment n'est pas suffisamment décongelé, vous pouvez poursuivre la décongélation ou augmenter en conséquence le temps de repos. Dans la mesure du possible, cuisiner les aliments immédiatement après la décongélation et ne pas les recongeler.

DECONGELATION ET CUISSON DES ALIMENTS

Le micro-ondes permet de décongeler et de cuire en une seule opération les plats surgelés. Le tableau à la page F-44 comporte quelques exemples. Tenez également compte des remarques sur le "Réchauffage" et la "Décongélation" des aliments.

Pour les plats cuisinés surgelés du commerce, respectez les indications de l'emballage qui comporte en général des temps de cuisson exacts et de conseils pour la cuisson au micro-ondes.

CUISSON DE VIANDES, DE POISSONS ET DE VOLAILLES

- En achetant la viande, choisissez dans la mesure du possible des morceaux de taille égale. Vous obtiendrez ainsi les meilleurs résultats à la cuisson.
- Lavez soigneusement la viande, le poisson et la volaille sous l'eau froide puis les sécher avec du papier absorbant avant de les préparer de la façon habituelle.
- La viande de boeuf doit avoir reposé assez longtemps et ne pas être tendineuse.
- Même si les morceaux de viande sont de taille identique, ils peuvent cuire différemment. Cela est dû entre autres à la nature de la viande, aux différences de teneur en graisse et en liquide ainsi qu'à la température de la viande avant la cuisson.
- Retournez les grosses pièces de viande, de poisson et de volaille à la moitié du temps de cuisson afin qu'elles cuisent de façon uniforme de tous les côtés.
- Après la cuisson, couvrez le rôti d'une feuille d'aluminium et laissez-le reposer environ 10 minutes (temps de repos). Pendant ce temps, la cuisson se poursuit et le liquide se répartit uniformément dans la viande. On perdra ainsi moins de jus de viande en découpant le rôti.

CUISSON DES LEGUMES FRAIS

- Dans la mesure du possible, achetez des légumes de la même taille. Ceci est important surtout si vous voulez cuire les légumes dans leur entier (p.ex. pommes de terre en robe des champs).
- Lavez les légumes et nettoyez-les avant de peser la quantité nécessaire à la recette et de les couper en petits morceaux.
- Assaisonnez comme vous le faites d'habitude mais ne salez en règle générale qu'après la cuisson.
- Ajoutez environ 5 cuillerées à soupe d'eau pour 500 g de légumes, un peu plus pour les légumes riches en fibres.
- On cuira en général les légumes dans une terrine à couvercle. On peut cuire les légumes à forte teneur en eau, comme les oignons ou les pommes de terre en robe des champs, sans addition d'eau en les enveloppant dans une feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur.
- Remuez ou retournez les légumes à la moitié du temps de cuisson.
- Après la cuisson, laissez reposer les légumes environ 2 minutes pour que la température se répartisse uniformément (temps de repos).
- Les temps de cuisson indiqués sont des valeurs approximatives qui sont fonction de la température de départ et de la nature des légumes. Plus les légumes sont frais, plus les temps de cuisson sont courts.

LEGENDE

LÉGENDE

UTILISATION DU FOUR À MICRO-ONDES
Votre four à micro-ondes dispose de 11 niveaux de puissance. Pour choisir le niveau de puissance, suivre les indications données dans ce livre de cuisine. En règle générale, suivez les recommandationsde la page F-11.

GRIL HAUT
A usages multiples pour griller viande, volaille et poisson.

UTILISATION DE L'AIR CHAUD (CONVECTION)
Vous pouvez de cette manière choisir parmi 10 niveaux de température de convection (40°C - 250°C).

UTILISATION COMBI. (CUISSON COMBINÉE CONV.) MICRO-ONDES ET AIR CHAUD
Ce type d'utilisation vous permet d'allier les divers niveaux de puissance de micro-ondes, de 10 P à 60 P, à la température d'air chaud souhaitée (40 à 250°C).

UTILISATION COMBI. (CUISSON COMBINÉE GRIL) MICRO-ONDES ET GRIL
Ce type d'utilisation vous permet d'allier les divers niveaux de puissance de micro-ondes, de 10 P à 80 P, au gril.

ABBREVIATIONS

P = pour cent		
CS = cuillerée à soupe	g = gramme	emb. = emballage
CC = cuillerée à café	l = litre	s = secondes
Tasse = une tasse complète	ml = millilitre	SG. = surgelé
Mn = Minute	cm = centimètre	MG = matières grasses
kg = kilogramme	dm. = diamètre	env. = environ

TABLEAU : DECONGELER

Aliments	Quantité -g-	Niveau de Puissance	Temps décongélation -Min.-	Conseils	Temps de repos -Min-
Petites saucisses	300	30 P	3½-4	Les poser les unes à côté des autres et les retourner à la moitié du temps de décongélation	5-10
Viande froide	200	30 P	2-4	Enlever les tranches dudessus au bout de chaque minute	5
Poisson entier	700	30 P	9-11	Retourner à la moitié du temps de décongélation	30-60
Crevettes	300	30 P	4-6	Retourner à la moitié du temps de décongélation et retirer les parties décongelées	5
Filet de poisson	400	30 P	5-7	Retourner à la moitié du temps de décongélation	5-10
Pain entier	1000	30 P	8-10	Retourner à la moitié du temps de décongélation	15
Crème	200	30 P	2+2	Enlever le couvercle; à la moitié du temps de décongélation, verser dans une terrine et poursuivre	5-10
Beurre	250	30 P	2-3	Seulement commencer à décongeler	15
Fruits comme les fraises, framboises, cerises, prunes	250	30 P	2-4	Poser régulièrement les uns à côté des autres, retourner à la moitié du temps de décongélation	5

Pour décongeler la volaille, les pattes de poulet, les côtelettes, les steaks, les rôtis, viande hachée, le pain en tranches et Crème gâteau veuillez utiliser la fonction automatique pour décongeler.

TABLEAU : DECONGELER ET CUIRE

Aliments	Quantité -g-	Réglage	Niveau de Puissance	Temps de cuisson -Min.-	Ajout d'eau	Conseils	Temps de repos -Min-
Filet de poisson, ex. Filet à la bordelaise	400		100 P	10-12	-	Retirez l'emballage, placez sur un plat en porcelaine et couvrir	1-2
Truite, 1 pièce	250-300		100 P	5-6	-	Couvrir	1-2
Assiette préparée	400		100 P	6-8	-	Couvrir, mélanger après 5 minutes	2
Légumes	300		100 P	6½-8	5 c.s.	Couvrir, mélanger à la moitié du temps	2
Légumes	450		100 P	8-10	5 c.s.	Couvrir, mélanger à la moitié du temps	2

TABLEAU : CUIRE DES LEGUMES FRAIS

Aliments	Quantité -g-	Niveau de Puissance	Temps décongélation -Min.-	Conseils	Quantité d'eau -c.s.-
Légumes	300	100 P	5-7	Préparer comme d'habitude, couvrir	5
(par exemple, Chou-fleur, poireau, fenouil, brocoli, poivron, courgette)	500	100 P	8-10	mélanger de temps en temps	5

TABLEAUX

TABLEAU : RECHAUFFER DES BOISSONS ET DES ALIMENTS

Boissons/Aliments	Quantité -g/ml-	Niveau de Puissance	Temps -Min-	Conseils
Boissons, 1 tasse	150	100 P	½-1	Ne pas couvrir
Assiette préparée (légumes, viande et accompagnements)	400	100 P	2½-4	Humecter la sauce avec un peu d'eau, couvrir, mélanger une fois entre-temps
Plat unique, soupe	200	100 P	1-2	Couvrir, mélanger après avoir réchauffé
Accompagnements	200	100 P	env.1½	Humecter avec un peau d'eau, couvrir, mélanger de temps en temps
Viande, 1 tranche [1]	200	100 P	env.2	Humecter la sauce avec un peu d'eau, couvrir
Petites saucisses, 2 pièces	180	40 P	2-2½	Piquer plusieurs fois la peau
Aliments pour bébés, 1 verre	190	40 P	½-1	Retirer le couvercle, bien mélanger après avoir réchauffé et tester la température
Fondre de la margarine ou du beurre [1]	50	100 P	env. ½	Couvrir
Fondre du chocolat	100	40 P	env.3	Mélanger une fois entre-temps
Dissoudre 6 feuilles de gélatine	10	40 P	½-1	Faire tremper dans de l'eau, bien égoutter et mettre dans un bol, mélanger de temps en temps

[1] à la température du réfrigérateur.

TABLEAU : RÔTISSAGE DE VIANDE ET DE VOLAILLE

Viandes et Volailles	Quantité -g-	Réglage	Niveau de puissance/ temp	Temps de Cuisson -Min-	Conseils	Temps de repos -Min-
Rôtis (Porc, veau, agneau)	500		50 P/160°C	8-10 (*)	assaisonner selon le goût, poser sur la grille du bas, retourner après (*)	5
			50 P/160°C	8-10		
	1000		50 P/130°C	17-20 (*)		10
			50 P/130°C	14-16		
	1500		50 P/130°C	28-32 (*)		10
			50 P/130°C	23-27		
Rosbif à point	1000		30 P/200°C	17-19 (*)	épicer, poser sur la grille du bas avec la face grasse ver le bas retourner après(*)	10
			30 P/200°C	6-8		
	1500		30 P/200°C	25-27 (*)		10
			30 P/200°C	13-15		
Rôti viande	1000		60 P/230°C	21-23	préparer un hachis de viande (moitié hachée porc, moitié boeuf), le placer dans un plat à soufflé et cuire sur la grille du bas	10
Poulet	1200		30 P/220°C	17-20 (*)	Percez la peau du poulet. Assaisonnez avec de l'huile, du paprika, du sel et du poivre. Placez le poulet sur le trépied grill situé le plus en bas, le côté peau orienté vers le bas. Retournez après	3
			30 P/220°C	17-20		
Cuisses de poulet	600		10 P/230°C	11-13 (*)	épicer, poser sur la grille du bas avec les filets vers retourner après (*)	3
			10 P/230°C	9-11		

TABLEAU : FAIRE GRILLER, GRATINER

Gericht	Quantité -g-	Réglage	Niveau de Puissance	Temps de Cuisson -Min-	Conseils	Temps de repos -Min-
Rumsteaks (2)	400			7-9 (*) 4-6	Poser sur la grille du haut, retourner après (*), assaisonner après la cuisson	2
Côtelettes de porc (2)	300			9-12 6-8	Poser sur la grille du haut, retourner après (*), assaisonner après la cuisson	2
Saucisses à griller	400			7-9 (*) 5-6	Poser sur la grille du haut, retourner après (*)	2
Gratiner				10-14	Poser le plat à gratin sur la grille du bas	10
Toasts au fromage (4)			50 P	½ 5-7	Faire griller le toast, beurrer, garnir d'une tranche de jambon cuit, d'une tranche d'ananas et d'une tranche de fromage fondu. Poser cette préparation au milieu de la grille.	

FRANÇAIS

TABLEAU : RÉCHAUFFAGE ET CUISSON DE SNACKS SURGELÉS

Snacks -surgelés-	Quantité -g-	Réglage	Niveau de puissance/ temp	Temps de Cuisson -Min-	Conseils
Pommes de terre frites (normales)	250		60 P	4-5 2-4 (*) 3-4	Disposer dans un moule à quiche et placer ce dernier sur la grille du haut; retourner après (*)
(fines)	250		60 P	3-4 3-5 (*) 3-4	
Pizza, fines	300-400		20 P/220°C	10-12	220°C préchauffé. Poser sur la grille du haut
Pizza Américaine	400-500		30 P/220°C	9-11	220°C préchauffé. Poser sur la grille du haut
Baguettes garnies	250		20 P/230°C	8-10 env. 2	Poser sur la grille du haut

ADAPTATION DE RECETTES CONVENTIONNELLES

● A la cuisson aux micro-ondes

Si vous voulez préparer vos recettes favorites avec le micro-ondes, vous devez respecter les conseils suivants :
Réduisez les temps de cuisson d'un tiers à la moitié.
Suivez les indications des recettes de ce recueil.
Les aliments à forte teneur en liquide comme la viande, le poisson, les volailles, les légumes, les fruits, les potées et les soupes peuvent être cuits facilement au micro-ondes. Il faut humecter la surface des aliments à faible teneur en humidité comme par exemple les plats cuisinés.
Pour les aliments crus qui doivent être cuits à l'étuvée, réduire l'addition de liquide aux deux tiers de la quantité indiquée dans la recette originale. Le cas échéant, rajouter du liquide pendant la cuisson.
On peut considérablement réduire l'addition de graisse. Une faible quantité de beurre, de margarine ou d'huile suffit à donner du goût au mets. Le micro-ondes est donc idéal pour cuire des plats à faible teneur en matières grasses, par exemple dans le cadre d'un régime.

● A la cuisson combinée

En général, les règles sont les mêmes que pour la cuisson au micro-ondes. De plus, il faut tenir compte des conseils suivants :

1. Lors du réglage de la température de l'air chaud, respectez les indications de ce recueil de recettes. Pour les temps de cuisson assez longs, ne choisissez pas une température trop élevée car les mets bruniraient trop rapidement sans être complètement cuits.
2. Il faut moduler la puissance des micro-ondes en fonction de la nature des aliments et du temps de cuisson. Respectez les indications de ce recueil de recettes.
3. Lorsque vous préparez des plats en cuisson mixte micro-ondes + gril, vous devez savoir que pour les aliments épais et de grande taille, comme les rôtis de porc, le temps de cuisson micro-ondes est plus long que pour les aliments plats et de petite taille. Pour la cuisson au gril, c'est l'inverse. Plus l'aliment est près du gril, plus il brunit rapidement. Cela signifie que lorsque vous préparez de grosses pièces à rôtir en cuisson mixte, le temps nécessaire pour les griller est éventuellement plus court que pour les pièces plus petites.
4. Pour la cuisson mixte ou la cuisson à l'air chaud seulement, on utilise en règle générale la grille du bas. Pour le gril, utilisez la grille du haut pour obtenir un brunissage rapide et uniforme (exception: les aliments épais et de grande taille et les soufflés seront cuits sur la grille du bas).

LA PREPARATION DES RECETTES

- Toutes les recettes de ce recueil sont, à défaut d'indication contraire, prévues pour quatre personnes.
- Vous trouverez au début de chaque recette des recommandations sur la vaisselle à utiliser et sur le temps de cuisson total.
- S'il est indiqué dans la recette qu'il faut utiliser le trépied situé le plus en bas ou le plus en haut, employez exclusivement les trépieds circulaires.
- A défaut d'indication contraire, les quantités indiquées sont celles des aliments nettoyés et prêts à cuisiner.
- Les œufs utilisés pour les recettes ont un poids de 55 g (calibre 3).

Hors d'ouvre et snacks

Allemagne

Toast aux champignons

Champignontoast

Temps de cuisson total: env. 3-4 mn
Vaisselle: Grille du haut

Ingrédients

2	CC	*de beurre ou de margarine*
2		*gousses d'ail, écrasées*
		Sel
4		*tranches de pain de mie*
75	g	*de champignons frais, en tranches*
		Sel et Poivre
75	g	*de fromage râpe*
4	CC	*Persil, finement haché*
		Poudre de paprika, doux

Préparation

1. Mélanger le beurre, l'ail et le sel.
2. Griller les tranches de pain de mie et les tartiner de beurre d'ail. Placer les champignons sur les toast, saler et poivrer.
3. Mélanger le fromage avec le persil et le mettre sur les champignons, puis les saupoudrer de poudre de paprika.
4. Placer les toasts sur la grille du haut et faire gratiner.

3-4 mn.		30 P

Suisse

Gâteau au fromage suisse

Schweizer Käsewähe

Temps de cuisson total: env. 32-36 minutes
Vaisselle : 1 moule à tarte (Ø environ 30-32 cm)

Ingrédients

250	g	*de farine*
120	g	*de beurre ou de margarine*
80	ml	*d'eau*
1	CC	*de sel*
1	CC	*de beurre ou de margarine pour graisser le moule*
1		*oignon (50 g) haché menu*
170	g	*d'emmenthal râpé*
170	g	*de gruyère râpé*
4	CS	*de farine (40 g)*
3		*oeufs*
270	ml	*de lait*
120	g	*de yaourt maigre*
1	CC	*de sel*
		Noix de muscade

Préparation

1. Pétrir la farine, le beurre, l'eau et le sel. Étaler la pâte sur un plan de travail fariné. Graisser le moule, y mettre la pâte et la percer à plusieurs endroits avec une fourchette.
2. Précuire la pâte sur la grille du bas.

12-14 mn.		40 P/230°C

3. Mélanger les oignons avec le fromage et la farine. Battre les oeufs, le lait, le yaourt et les épices; incorporer le mélange fromage-farine-oignons.
4. Verser la garniture sur la pâte. Cuire sur la grille du bas.

20-22 mn.		30 P/230°C

Italie

Pizza aux artichauts

Pizza ai carciofi

Temps de cuisson total: env. 20-24 minutes
Vaisselle : 1 moule à pizza (Ø environ 30 cm)

Ingrédients

15	g	*de levure de boulanger ou 1/2 paquet de levure sèche (4 g)*
1		*pincée de sucre*
120	ml	*d'eau tiède*
200	g	*de farine*
½	CC	*de sel*
1	CS	*d'huile d'olive*
300	g	*de tomates en boîte, égouttées*
50	g	*de salami coupé en tranches*
70	g	*de jambon cuit coupé en tranches*
120	g	*de coeurs d'artichauts en boîte*
1	CC	*d'huile d'olive pour graisser le moule*
		Basilic
		origan
		thym
		Sel
		poivre
10		*olives*
100	g	*d'emmenthal râpé*

Préparation

1. Délayer la levure et le sucre dans l'eau tiède.
2. Dans une terrine, mettre la farine, y faire une fontaine, ajouter peu à peu la levure et le sucre dissous dans l'eau. Ajouter le sel et l'huile. Bien travailler la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne élastique.
3. Couvrir la pâte avec du film microondes résistant à la chaleur ou un torchon humide et la laisser lever.

20 mn.		40°C

4. Couper les tomates en tranches, couper en quatre les coeurs d'artichauts et les tranches de salami et de jambon.
5. Huiler le moule à pizza.
   Étaler la pâte, la mettre dans le moule et la garnir de tomates. Assaisonner et ajouter les autres ingrédients. Décorer avec les olives et saupoudrer de fromage.
6. Cuire au four préchauffé sur la grille du bas.

10-12 mn.		40 P/230°C
10-12 mn.		230°C

FRANÇAIS

Hors d'ouvre et snacks

Autriche

Petites saucisses en croûte

Würstchen im Teigmantel — *8 saucisses*

Temps de cuisson total: env. 25-27 minutes
Vaisselle: 1 tôle (Ø environ 30 cm)
Papier pour cuisson au four

Ingrédients

8		*petites saucisses (50 g chacune)*
300	*g*	*de pâte feuilletée surgelée*
1		*jaune d'oeuf*
		un peu d'eau
		Sel
		Cumin

Préparation

1. Percer soigneusement la peau des saucisses en plusieurs endroits.
2. Décongeler la pâte feuilletée en suivant les indications figurant sur l'emballage et l'étaler pour obtenir une pâte fine. Couper la pâte en 8 rectangles et enrouler chaque saucisse dans un rectangle.
3. Mélanger le jaune d'oeuf avec un peu d'eau. En badigeonner les rouleaux de pâte feuilletée et les saupoudrer de sel, de poivre et de carui.
4. Recouvrir la tôle de papier pour cuisson auf our, y disposer les saucisses et cuire au four préchauffé sur la grille du bas.

25-27 mn.		230°C

Espagne

Champignons de Paris farcis au romarin

Champiñones rellenos al romero

Temps de cuisson total: env. 11½-16½ minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1 litres)
1 terrine rond à couvercle (Ø env. 26 cm)

Ingrédients

8		*gros champignons de Paris entiers (env. 500 g)*
2	*CS*	*de beurre ou de margarine (20 g)*
1		*oignon (50 g), haché menu*
50	*g*	*de jambon cru*
		poivre gris moulu
		romarin haché
125	*ml*	*de vin blanc sec*
125	*ml*	*de crème*
2	*CS*	*de farine (20 g)*

Préparation

1. Couper les pieds des champignons en petits morceaux. Couper le jambon en petits dés.
2. Repartir le beurre au fond de la terrine. Ajouter l'oignon, le jambon, les pieds de champignons, assaisonner avec le poivre et le romarin, couvrir et cuire.

3-5 mn.		100 P

Laisser refroidir.

3. Réchauffer dans l'autre terrine couverte 100 ml de vin et la crème.

1-2 mn.		100 P

4. Mélanger la farine et le reste du vin, mélanger au liquide chaud.

env. ½ mn.		100 P

5. Remplir les champignons avec la farce au jambon, les disposer dans la sauce. Poser la terrine et faire cuire sur la grille du haut. Placer le plat sur la grille supérieure et cuire à découvert.

7-9 mn.		30 P

Après le cuisson, laisser les champignons reposer environ 2 minutes.

France

Quiche aux crevettes

Temps de cuisson total: env. 25-30½ minutes
Vaisselle: 1 moule à tarte (Ø environ 26 cm)
1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

100	*g*	*de farine*
60	*g*	*de beurre ou de margarine*
2	*CS*	*d'eau froide*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser le moule*
2		*oignons (100 g) hachés menu*
100	*g*	*de lard maigre (2 tranches), coupé en petits dés*
100	*g*	*de crevettes décortiquées*
2	*CS*	*de beurre ou de margarine (20 g)*
2		*oeufs*
100	*ml*	*de crème aigre*
		Sel et poivre
		Noix de muscade
1	*CS*	*de persil haché*

Préparation

1. Pétrir la farine, le beurre et l'eau et laisser reposer la pâte 30 minutes au frais.
2. Graisser le moule. Étaler la pâte, en garnir le moule, la percer à plusieurs endroits avec une fourchette et la précuire.

4-5 mn.		100 P

3. Beurrer la terrine. Faire cuire (terrine couverte) les oignons, le lard et les crevettes. Remuer une fois pendant la cuisson.

3-5 mn.		100 P

Laisser refroidir et verser le jus de cuisson.

4. Battre les oeufs en omelette avec la crème aigre et les épices.
5. Mélanger tous les ingrédients, en garnir la pâte. Cuire sur la grille du bas.

15-17 mn.		20 P/230°C
3-3½ mn.		

6. Avant de servir, garnir la quiche de persil haché.

Soupes

Suède

Bisque de crabe

kräftsoppa

Temps de cuisson total: env. 11-15 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litre)

Ingrédients

1		*oignon (50 g) haché menu*
50	*g*	*de carottes coupées en rondelles*
2	*CS*	*de beurre ou de margarine (20 g)*
500	*ml*	*de bouillon de viande*
100	*ml*	*de vin blanc*
100	*ml*	*de madère*
200	*g*	*de crabe en boîte*
½		*feuille de laurier*
3		*Poivre blanc en grains*
		Thym
3	*CS*	*de farine (30 g)*
100	*ml*	*de crème*
1	*CS*	*de beurre ou de margarine*

Préparation

1. Mettre les légumes et le beurre ou la margarine dans la terrine, couvrir et réchauffer.

2-3 mn.		100 P

2. Ajouter le bouillon de viande, le vin, le madère, le crabe et les épices aux légumes. Couvrir et cuire.

7-9 mn.		40 P

3. Retirer le laurier et les grains de poivre de la soupe. Délayer la farine dans un peu d'eau froide et la verser dans la soupe. Ajouter la crème, mélanger et réchauffer.

2-3 mn.		100 P

4. Remuer la soupe environ 5 minutes et y ajouter le beurre avant de servir.

Suisse

Potage à l'orge des Grisons

Bündner Gerstensuppe

Temps de cuisson total: env. 30-35 minutes
Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

2	*CS*	*de beurre ou de margarine (20 g)*
1		*oignon (50 g) haché menu*
1-2		*carottes (130 g) coupées en rondelles*
15	*g*	*de céleri coupé en dés*
1		*poireau (130 g) coupé en rondelles*
3		*feuilles de chou blanc (100 g) coupées en lamelles Poivre*
200	*g*	*d'os de veau*
50	*g*	*de grains d'orge*
50	*g*	*de lard maigre coupé en minces tranches*
700	*ml*	*de bouillon de viande*
		pfeffer
4		*saucisses de Francfort (300 g)*

Préparation

1. Mettre le beurre et l'oignon haché dans la terrine, couvrir et cuire à l'étuvée.

1-2 mn.		100 P

2. Mettre les légumes dans la terrine. Ajouter les os, le lard maigre et l'orge et verser le bouillon de viande. Poivrer, couvrir et cuire.

9-11 mn.		100 P
20-22 mn.		40 P

3. Couper les saucisses en petits morceaux et les mettre dans la soupe 5 minutes avant la fin de la cuisson.
4. Après la cuisson, laisser reposer la soupe environ 5 minutes. Retirer les os avant de servir.

Pays-Bas

Soupe aux champignons de Paris

Champignonsoep

Temps de cuisson total: env. 10-13 minutes
Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

200	*g*	*de champignons de Paris coupés en tranches*
1		*oignon (50 g) haché menu*
300	*ml*	*Bouillon*
300	*ml*	*de crème*
2½	*CS*	*de farine (25 g)*
2½	*CS*	*de beurre ou de margarine (25 g)*
		sel
		Poivre
150	*g*	*de crème fraîche*

Préparation

1. Placez des légumes et du bouillon dans un saladier, recouvrez et chauffez.

7-9 mn.		100 P

2. Réduire tous les ingrédients en purée au mixer.
3. Pétrissez la farine et le beurre pour obtenir une pâte et mélangez-la avec la soupe aux champignons jusqu'à ce que le tout soit homogène. Assaisonnez avec du sel et du poivre, recouvrez et continuez la cuisson.

3-4 mn.		100 P

4. Après la cuisson, mélangez la préparation avec de la crème fraîche si vous le souhaitez.

Soupes

Espagne

Velouté de pommes de terre

Crema de patata

Temps de cuisson total: env. 16-22 minutes
Vaisselle: 2 terrines à couvercle (2 litres)

Ingrédients

300	*ml*	*de bouillon de viande*
300	*g*	*de pommes de terre coupées en dés*
1		*oignon (50 g) haché menu*
1		*feuille de laurier*
500	*ml*	*de lait*
2-3	*CS*	*de beurre ou de margarine (20-30 g)*
2	*CS*	*de farine (20 g)*
		Sel et poivre
		noix de muscade râpée
3	*CS*	*de crème fraîche*

Préparation

1. Mettre dans la terrine le bouillon, les pommes de terre, l'oignon et la feuille de laurier, couvrir et cuire.

8-10 mn.	⊞	100 P

2. Retirer le laurier et réduire en purée au batteur.
3. Faire chauffer le lait.

3-5 mn.	⊞	100 P

4. Pétrir le beurre et la farine et les incorporer au lait.
5. Ajouter la purée de pommes de terre, les épices et la crème fraîche. Couvrir la terrine et cuire en remuant de temps en temps.

5-7 mn.	⊞	100 P

France

Soupe à l'oignon gratinée

Temps de cuisson total: env. 15-19 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
4 tasses (200 ml)

Ingrédients

1	*CS*	*de beurre ou de margarine*
2		*oignons (100 g) coupés en rondelles*
800	*ml*	*de bouillon de viande*
		Sel
		poivre
2		*tranches de pain de mie*
4	*CS*	*de fromage râpé (40 g)*

Préparation

1. Répartir le beurre dans la terrine, y mettre les rondelles d'oignons, le bouillon de viande et les épices, couvrir et cuire.

9-11 mn.	⊞	100 P

2. Faire griller le pain de mie, couper les tranches en dés et les disposer dans les tasses. Verser dessus la soupe à l'oignon et saupoudrer de fromage.
3. Poser les tasses sur la grille du haut et faire gratiner.

6-8 mn.	⊞	

Viandes, Poissons et Volailles

Allemagne

Brochettes de viande panachées

Bunte Fleischspieße

Temps de cuisson total: env. 17-20 minutes
Vaisselle: Grille du haut
4 brochettes en bois
(longueur environ 25 cm)

Ingrédients

400	*g*	*d'escalope de porc*
100	*g*	*de lard maigre*
2		*oignons (100 g) coupés en quatre*
4		*tomates (250 g) coupées en quatre*
½		*poivron vert (100 g) coupé en huit*
3	*CS*	*d'huile*
4	*CC*	*de paprika doux*
		Sel
1	*CC*	*de piment de Cayenne*
1	*CC*	*de sauce Worcester*

Préparation

1. Couper la viande et le lard en dés de 2 à 3 cm.
2. Enfiler en alternance la viande et les légumes sur les quatre brochettes.
3. Mélanger l'huile et les épices et en badigeonner les brochettes. Poser les brochettes sur la grille du haut et les griller. Retourner les brochettes aux deux tiers du temps de cuisson.

17-20 mn.	⊞	40 P

4. Après la cuisson, laisser reposer les brochettes 2 minutes environ avant de servir.

Italie

Côtelettes d'agneau au beurre aux fines herbes

Costolette di agnello al burro verde

Temps de cuisson total: env. 22-27 minutes
Vaisselle: Grille du haut

Ingrédients

1-2	*CS*	*de persil haché menu*
1		*gousse d'ail écrasée*
50	*g*	*de beurre ramolli*
2	*CS*	*de vin blanc sec*
		Poivre fraîchement moulu
8		*côtelettes d'agneau de 100 g*
		Sel

Préparation

1. Mélanger le persil, la gousse d'ail et le beurre. Incorporer lentement le vin blanc et poivrer.
2. Laver les côtelettes et les sécher, les inciser avec un couteau pointu à l'endroit le plus épais. Garnir l'incision de beurre aux fines herbes. Enduire les côtelettes avec le reste du beurre sur les deux faces.
3. Faire griller les côtelettes sur la grille du haut.

14-16 mn.	⊞	Retournez la préparation.
8-11 mn.	⊞	

4. Saler à la sortie et laisser reposer environ 2 minutes.

Viandes, Poissons et Volailles

Espagne

Jambon farci

Jamón relleno

Temps de cuisson total: env. 13½-17 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litre)
1 plat ovale à gratin
(longueur env. 32 cm)

Ingrédients

150	*g*	*d'épinards frais sans tige*
150	*g*	*de fromage blanc à 20% MG*
50	*g*	*d'emmenthal*
		Poivre
		Paprika doux
8		*tranches de jambon cuit (400 g)*
125	*ml*	*d'eau*
125	*ml*	*de crème*
2	*CS*	*de farine (20 g)*
2	*CS*	*de beurre ou de margarine (20 g)*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser le plat*

Préparation

1. Couper finement les épinards, les mélanger au fromage blanc et au fromage et épicer.
2. Garnir chaque tranche de jambon avec une cuillerée à soupe de la farce, la rouler et y enfoncer une pique.
3. Faire une sauce béchamel : verser l'eau et la crème dans la terrine, couvrir et réchauffer.

   env. 2 mn. 100 P

4. Pétrir le beurre avec la farine, incorporer au liquide et bien mélanger au fouet.
   Couvrir, faire bouillir jusqu'à ce que la sauce soit liée.

   env. ½-1 mn. 100 P

   Remuer et assaisonner.
5. Placez les rouleaux de jambon dans le plat à gratin graissé, versez la sauce sur le tout et faites cuire la préparation sur le trépied bas.

   11-14 mn. 60 P

   Après la cuisson, laisser reposer les roulades environ 2 minutes avant de servir.

   Conseil:
   Vous pouvez aussi utiliser une sauce béchamel en vente dans le commerce.

Grèce

Aubergines farcies à la viande hachée

Melitsánes jemistes mé kimá

Temps de cuisson total: env. 18-20 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1 litre)
1 plat ovale à gratin à couvercle
(longueur env. 30 cm)

Ingrédients

2		*aubergines sans tige (env. 250 g chacune)*
		Sel
3		*tomates (env. 200 g)*
1	*CC*	*d'huile d'olive pour graisser la terrine*
2		*oignons (100 g) hachés*
4		*piments verts doux*
200	*g*	*de viande hachée de boeuf ou d'agneau*
2		*ousses d'ail broyées*
2	*CS*	*de persil non frisé haché*
		Sel
		poivre
		paprika fort
60	*g*	*de fromage de brebis grec coupé en dés*
1	*CC*	*d'haile d'olive pour graisser le plat*

Préparation

1. Couper les aubergines en deux dans le sens de la longueur. Les évider à la petite cuiller en laissant environ 1 cm de pulpe. Saler les aubergines. Couper la pulpe en dés.
2. Peler deux tomates, enlever la partie dure et les couper en dés.
3. Graisser le fond de la terrine avec l'huile d'olive, y mettre les oignons, couvrir et cuire à l'étuvée.

   env. 2 mn. 100 P

4. Enlever la queue et les pépins des piments, les couper en rondelles. En mettre un tiers de côté pour la décoration. Mélanger la viande hachée avec les dés d'aubergine d'oignons et de tomate, les piments, les gousses d'ail broyées et le persil, épicer.
5. Sécher les moitiés d'aubergine. Les farcir avec la moitié du hachis, étaler le fromage de brebis puis recouvrir avec le reste de la farce.
6. Garnir les moitiés d'aubergines avec la dernière tomate coupée en tranches et les rondelles de piment. Les mettre dans le plat à gratin, poser sur la grille du bas et cuire.

   16-18 mn. 60 P

   Laisser reposer les aubergines environ 2 minutes après la cuisson.

   Conseil:
   Vous pouvez remplacer les aubergines par des courgettes.

Viandes, Poissons et Volailles

Chine

Porc aux noix de cajou

Guangzhou

Temps de cuisson total: env. 16-19 minutes
Vaisselle: Moule à quiche
1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

2		*champignons noirs séchés*
1	*CS*	*de vin de riz (saké)*
1	*CS*	*d'huile*
1	*CC*	*de sel*
1	*CS*	*de sucre*
1	*CS*	*d'huile pour graisser le moule à quiche*
300	*g*	*de filet de porc coupé en dés*
100	*g*	*de noix de cajou*
1		*échalote (20 g) hachée menu*
2		*gousses d'ail écrasées*
50	*g*	*de poivron rouge coupé en dés*
50	*g*	*de poivron vert coupé en dés*
1	*CS*	*de fécule de maïs*
200	*ml*	*d'eau*
1	*CC*	*de sauce de soja*
		Sel, Sucre et Poivre blanc

Préparation

1. Verser de l'eau bouillante sur les champignons et les faire gonfler au moins 30 minutes.
2. Mélanger le saké avec le sel, huile, et le sucre, y faire mariner la viande 20 minutes.
3. Huiler le moule à quiche. Etaler la viande dans le moule. Griller sans couvrir sur la grille du haut. Retourner au env. 7 minutes du temps de cuisson et ajouter les noix de cajou.

   9-11 mn. [grill]

4. Mettre la viande et les noix de cajou dans une terrine, ajouter les légumes, couvrir et cuire.

   5-6 mn. [micro] 100 P

5. Mélanger la fécule de maïs, l'eau, la sauce de soja et les épices et incorporer au mélange viande-légumes. Cuire terrine fermée. Remuer de temps en temps et à la fin du temps de cuisson.

   env. 2 mn. [micro] 100 P

Suisse

Emincé de veau à la zurichoise

Zürcher Geschnetzeltes

Temps de cuisson total: env. 8-13 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

600	*g*	*de filet de veau*
1	*CS*	*de beurre ou de margarine*
1		*oignon (50 g) haché menu*
100	*ml*	*de vin blanc*
		Liant à sauce de viande assaisonnée, foncé, pour environ ½ l de sauce
300	*ml*	*de crème*
1	*CS*	*de persil haché*

Préparation

1. Couper le filet en bandes de l'épaisseur d'un doigt.
2. Enduire uniformément la terrine de beurre. Mettre l'oignon et la viande dans la terrine, couvrir et cuire. Remuer une fois pendant la cuisson.

   6-9 mn. [micro] 100 P

3. Ajouter le vin blanc, le liant à sauce et la crème, remuer, couvrir et continuer la cuisson. Remuer une fois pendant la cuisson.

   2-4 mn. [micro] 100 P

4. Goûter l'émincé, remuer encore une fois et laisser reposer environ 5 minutes. Le garnir de persil.

France

Lapin au thym

Temps de cuisson total: env. 38-43 minutes
Vaisselle: 1 plat à gratin à couvercle (2 litres)

Ingrédients

1		*lapin (1 kg)*
2	*CS*	*de beurre*
1	*CS*	*de beurre ou de margarine pour graisser le plat*
100	*g*	*de petit lard coupé en dés*
15		*petits oignons (300 g) entiers, épluchés*
		Sel
		poivre
100	*ml*	*d'eau*
1	*CS*	*de thym frais haché menu*
150	*ml*	*de crème fraîche*
1		*jaune d'oeuf*
		Sel
		poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 230°C. Laver le lapin, le sécher et le couper en 8 portions. Poser les portions sur la grille du haut et les faire dorer légèrement en les retournant aux deux tiers du temps de cuisson.

   21-23 mn. [four] 230°C

2. Graisser le moule à gratin, y mettre le petit lard et les oignons. Disposer les morceaux de lapin, assaisonner et arroser d'eau. Couvrir le plat et cuire.

   15-18 mn. [micro] 100 P

3. Sortir les morceaux de lapin et les garder au chaud. Mettre le thym dans le plat et incorporer la crème fraîche.
4. Dans une tasse, battre le jaune d'oeuf en ajoutant peu à peu la sauce. Incorporer ensuite le jaune d'oeuf au reste de la sauce. Couvrir le plat et cuire.

   env. 2 mn. [micro] 60 P

5. Assaisonner la sauce, remuer et la verser sur la viande.

Viandes, Poissons et Volailles

Italie

Escalopes de veau à la mozzarella

Scaloppe alla pizzaiola

Temps de cuisson total: env. 18-22 minutes
Vaisselle: 1 plat bas, carré à gratin (longueur environ 25 cm)

Ingrédients

2		*fromages de mozzarella de 150 g*
400	*g*	*de tomates en boîte, pelées*
4		*escalopes de veau (600 g)*
20	*ml*	*d'huile d'olive*
2		*gousses d'ail coupées en rondelles*
		Poivre fraîchement moulu
2	*CS*	*de câpres (20 g)*
		Origa, Sel

Préparation

1. Couper la mozzarella en tranches. Réduire les tomates en purée au batteur.
2. Laver les escalopes, les sécher et les aplatir. Répartir l'huile et les rondelles d'ail dans le plat à gratin. Disposer les escalopes et les napper de coulis de tomates. Garnir de câpres, saupoudrer de poivre et d'origan et cuire terrine couverte sur la grille du bas.

   9-11 mn. 60 P

   Touner les tranches d'escalope.
3. Garnir chaque escalope de quelques tranches de mozzarella, saler et faire griller sans couvrir sur la grille du haut.

   9-11 mn. 50 P

   Après la cuisson, laisser reposer environ 5 minutes.

   Conseil:
   Vous pouvez servir ces escalopes avec des spaghetti et une salade fraîche.

Grèce

Agneau braisé aux haricots verts

Kréas mé fasólia

Temps de cuisson total: env. 17-21 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

1-2		*tomates (100 g)*
400	*g*	*de viande d'agneau désossé*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser la terrine*
1		*oignon (50 g) haché menu*
1		*gousse d'ail broyée*
		Sel et Poivre
		Sucre
250	*g*	*de haricots verts en conserve*

Préparation

1. Peler les tomates, enlever la partie dure et les réduire en purée au mixer.
2. Couper la viande d'agneau en gros dés. Beurrer la terrine, y mettre la viande, l'oignon et la gousse d'ail, épicer, couvrir et cuire.

   7-9 mn. 100 P

3. Ajouter les haricots et la purée de tomates à la viande, couvrir et continuer la cuisson.

   10-12 mn. 60 P

   Après la cuisson, laisser l'agneau braisé reposer environ 5 minutes.

   Conseil:
   Si vous utilisez des haricots frais, il faut les précuire.

Pays-Bas

Terrine de viande hachée

Gehacktschotel

Temps de cuisson total: env. 23-25 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

500	*g*	*de viande hachée (moitié porc, moitié boeuf)*
3		*oignons (150 g) hachés menu*
1		*oeuf*
50	*g*	*de chapelure*
		Sel
		Poivre
350	*ml*	*Bouillon*
70	*g*	*de concentré de tomates*
2		*pommes de terre (200 g) coupées en dés*
2		*carottes (200 g) coupées en dés*
2		*CS de persil haché*

Préparation

1. Bien pétrir la viande hachée, les oignons hachés, l'oeuf et la chapelure pour obtenir une pâte homogène, saler et poivrer. Mettre la pâte dans la terrine.
2. Mélangez le bouillon et la purée de tomates.
3. Ajouter les pommes de terre, les carottes et le bouillon à la viande hachée, mélanger et cuire à couvert. Remuer une fois avant la fin de la cuisson.

   23-25 mn. 100 P

   Remuer encore la terrine et laisser reposer environ 5 minutes. Garnir de persil avant de servir.

Viandes, Poissons et Volailles

Allemagne

Filet de boeuf en pâte feuilletée

Rinderfilet in Blätterteig

Temps de cuisson total: env. 34-41 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
1 plat à gratin
(longueur environ 26 cm)

Ingrédients

300	*g*	*de pâte feuilletée surgelée*
1	*CS*	*de beurre ou de margarine*
150	*g*	*de lard maigre coupé en dés*
4-5		*oignons nouveaux (150 g) coupés en rondelles*
300	*g*	*de champignons de Paris coupés en tranches*
1	*kg*	*de filet de boeuf*
1	*CS*	*d'huile végétale*
1	*CS*	*de persil haché menu*
1		*gousse d'ail écrasée*
1		*oeuf*
		Sel
		poivre
1-2	*CS*	*de lait*

Préparation

1. Décongeler la pâte feuilletée en suivant les indications figurant sur l'emballage. Étaler le beurre dans la terrine, répartir le lard, les oignons et les champignons, couvrir et faire cuire à l'étuvée. Remuer une fois de temps en temps.

   4-6 mn. 100 P

   Verser l'eau de cuisson.
2. Laver le filet, le sécher et le badigeonner d'huile à l'aide d'un pinceau. Faire rôtir sur la grille du haut en retournant une fois.

   15-17 mn. 30 P
3. Mélanger le persil et l'ail aux légumes étuvés, saler et poivrer.
4. Étaler la pâte feuilletée en formant un carré de 35 cm de côté en gardant un peu de pâte pour la garniture.
5. Séparer le blanc de l'oeuf du jaune. Badigeonner les bords de la pâte de blanc d'oeuf et répartir la moitié des légumes au centre de la pâte.
6. Saler et poivrer la viande et la poser sur les légumes. Répartir le reste des légumes sur le filet. Rabattre la pâte sur la viande et fermer en appuyant sur les bords. Percer la pâte en plusieurs endroits avec une fourchette.
7. Rincer le plat à gratin à l'eau froide et y mettre la pâte feuilletée avec la fermeture vers le bas.
8. Pour la décoration, découper des formes dans le reste de la pâte.
9. Mélanger le jaune d'oeuf et le lait, badigeonner la pâte, cuire au four préchauffé sur la grille du bas.

   15-18 mn. 50 P/230°C

   Après la cuisson, laisser le filet de boeuf en pâte feuilletée reposer 10 minutes environ avant de servir.

Chine

Crevettes aux piments forts

2 portions

Temps de cuisson total: env. 6-8 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1 litre)
1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

6		*grosses crevettes décortiquées (240 g)*
45		*ml de vin blanc*
2		*petits poireaux (200 g)*
1-2		*piments forts*
20	*g*	*de gingembre*
1	*CS*	*de fécule*
2	*CS*	*d'huile végétale (20 g)*
1 ½	*CS*	*de sauce de soja (20 ml)*
1	*CS*	*de sucre*
1	*CS*	*de vinaigre*

Préparation

1. Laver les crevettes, enlever la carapace et la queue. Inciser le dos et les vider. Couper les crevettes en 2 ou 3 morceaux. Inciser chaque morceau afin qu'il ne se contracte pas pendant la cuisson. Mettre les crevettes dans une terrine, les arroser de vin blanc, couvrir et mariner.
2. Laver les poireaux et les piments et les sécher. Couper les poireaux en morceaux de 5 cm, couper les piments en deux et enlever les pépins. Peler le gingembre et le couper en rondelles.
3. Retirer les crevettes du vin et les saupoudrer de fécule.
4. Mettre l'huile, le poireau, les piments et les rondelles de gingembre dans la terrine, couvrir et réchauffer.

   env. 2 mn. 100 P
5. Ajouter les crevettes, les assaisonner de sauce de soja, de sucre et de vinaigre, remuer, couvrir et cuire.

   4-6 mn. 100 P

   Après la cuisson, laisser reposer de 1 à 2 minutes. Servir chaud.

Viandes, Poissons et Volailles

France

Filets de sole

2 portions

Temps de cuisson total: env. 11-13 minutes
Vaisselle: 1 plat ovale à gratin à couvercle (longueur environ 26 cm)

Ingrédients

400	*g*	*de filets de sole*
1		*citron non traité*
2		*tomates (150 g)*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser le plat*
1	*CS*	*d'huile végétale*
1	*CS*	*de persil haché*
		Sel
		poivre
4	*CS*	*de vin blanc (30 ml)*
2	*CS*	*de beurre ou de margarine (20 g)*

Préparation

1. Laver et sécher les filets de sole. Enlever les arêtes.
2. Couper le citron et les tomates en tranches fines.
3. Beurrer le plat, y disposer les filets et les arroser d'huile végétale.
4. Saupoudrer le poisson de persil, y disposer les tranches de tomates, saler et poivrer. Recouvrir les tomates avec les tranches de citron et arroser de vin blanc.
5. Parsemer les rondelles de citron de petites noisettes de beurre, couvrir et cuire.

11-13 mn.		60 P

Après la cuisson, laisser les filets de sole reposer environ 2 minutes avant de servir.

Conseil:
Vous pouvez aussi utiliser de la sébaste, du flétan, du mulet, du carrelet ou du cabillaud.

Norvége

Gratin de poisson «Sandefjord»

Fiskegratin "Sandefjord"

Temps de cuisson total: env. 21-23 minutes
Vaisselle: 1 plat ovale à gratin (longueur environ 30 cm)

Ingrédients

800	*g*	*de filet de poisson (lingue ou cabillaud)*
		Jus d'un citron
		Sel
1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser le plat*
4		*tomates (300 g), pelées, coupées en tranches*
100	*g*	*de crevettes décortiquées*
3		*oeufs*
125	*ml*	*de crème*
2	*CC*	*de poivre vert en grains*
		Sel
1	*CS*	*de persil non frisé haché menu*

Préparation

1. Laver les filets, les sécher et les arroser de jus de citron. Les laisser reposer environ 15 minutes, les sécher à nouveau et les saler.
2. Graisser le plat et y disposer en couches successives les tranches de tomate, les crevettes et les filets de poisson.
3. Battre les oeufs avec la crème, les épices et le persil. Napper le gratin de sauce.
   Cuire sans couvrir sur la grille du bas.

21-23 mn.		50 P/200°C

4. Après la cuisson, couvrir le plat et laisser le gratin reposer de 5 à 10 minutes.

Suisse

Filet de poisson à la sauce au fromage

Fischfilet mit käsesauce

Temps de cuisson total: env. 17½-20½ minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1 litre)
1 plat ovale à gratin
(longueur env. 26-30 cm)

Ingrédients

4		*filets de poisson (env. 800 g)*
		(p. ex. "Egli", flet ou cabillaud)
2	*CS*	*de jus de citron*
		Sel
1	*CS*	*de beurre ou de margarine*
1		*oignon (50 g) haché menu*
2	*CS*	*de farine (20 g)*
100	*ml*	*de vin blanc*
1	*CC*	*d'huile végétale pour huiler le plat*
100	*g*	*d'emmenthal râpé*
2	*CS*	*de persil haché*

Préparation

1. Laver les filets, les sécher et les arroser de jus de citron. Les laisser reposer environ 15 minutes, les sécher à nouveau et les saler.
2. Répartir le beurre au fond de la terrine, y ajouter l'oignon, couvrir et cuire à l'étuvée.

env. 1½ mn.		100 P

3. Saupoudrer l'oignon de farine et mélanger. Ajouter le vin blanc et mélanger.
4. Graisser le plat à gratin et y disposer les filets. Verser la sauce sur les filets, recouvrir de fromage râpé et faire cuire sur la grille du bas.

16-19 mn.		50 P

Apres la cuisson laisser les filets reposer environ 2 minutes. Avant de servir, garnir avec du persil haché.

FRANÇAIS

Viandes, Poissons et Volailles

Allemagne

Poêlée de dinde épicée

Pikante Putenpfanne — *2 Portions*

Temps de cuisson total: env. 21-26 minutes
Vaisselle: 1 plat ovale à gratin à couvercle (longueur env. 26 cm)

Ingrédients

1		*tasse de riz long précuit (120 g)*
1		*sachet de safran*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser le plat*
1		*oignon (50 g) coupé en rondelles*
1		*poivron rouge (100 g) coupé en lamelles*
1		*petit poireau (100 g) coupé en lamelles*
300	*g*	*de blanc de dinde coupé en dés*
		Poivre,
		paprika en poudre
2	*CS*	*de beurre ou de margarine (20 g)*
250	*ml*	*Bouillon*

Préparation

1. Mélanger le riz et le safran et les mettre dans le plat préalablement graissé.
   Mélanger les rondelles d'oignon, les lamelles de poivron et de poireau et les dés de blanc de dinde et les épicer. Les disposer par couches sur le riz. Répartir le beurre en petites noisettes.
2. Versez le bouillon sur la préparation, couvrez le tout et faites cuire la préparation.

5-7 mn.		100 P
16-19 mn.		20 P

   Laisser reposer environ 5 minutes après la cuisson.

   Conseil:
   Vous pouvez remplacer les blancs de dinde par des blancs de poulet.

France

Poulet au curry

Temps de cuisson total: env. 26-30 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (3 litres)

Ingrédients

1		*poulet (1000 g)*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser la terrine*
2		*carottes (200 g) coupées en petits dés*
1		*branche de céleri (150 g) coupée en petits dés*
1		*gousse d'ail*
1		*pomme épluchée (125 g) coupée er petits dés*
1		*oignon (50 g) haché menu*
		Sel et Poivre
1-2	*CS*	*de curry*
1	*CS*	*de farine*
150	*ml*	*d'eau (1 tasse)*
3		*tomates (200 g), pelées*

Préparation

1. Laver le poulet, le sécher et le couper en 8 portions.
2. Beurrer la terrine, y mettre les morceaux de poulet, ajouter les dés de légumes, saler et poivrer. Saupoudrer de curry et de farine et bien mélanger. Ajouter l'eau et les tomates pelées et broyées. Couvrir et sur le trépied bas cuire. Remuer une fois a la motié du temps et continuer la cuisson sans couvercle.

26-30 mn.		60 P/220°C

   Après la cuisson, laisser le poulet reposer 3 minutes environ.

   Conseil:
   Servir le poulet accompagné de riz, de noix de coco râpée, de condiment à la mangue et de rondelles de banane pour atténuer la force du curry.

Autriche

Poulet farci rôti

Gefülltes Brathendl — *2 portions*

Temps de cuisson total: env. 27½-31 minutes
Vaisselle : Petit saladier avec couvercle, ficelle

Ingrédients

1		*poulet (1000 g)*
		Sel
		Romarin haché
		Marjolaine hachée
1		*petit pain rassis (40 g)*
		Sel
1		*bouquet de persil haché menu (10 g)*
1		*Noix muscade*
2	*CS*	*de beurre ou de margarine (20 g)*
1		*jaune d'oeuf*
3	*CS*	*de beurre ou de margarine (30 g)*
1	*CS*	*de paprika doux*
		Sel

Préparation

1. Laver le poulet, le sécher, épicer l'intérieur avec le sel, le romarin et la marjolaine.
2. Faire tremper le petit pain environ 10 minutes dans l'eau froide puis en extraire l'eau. Le mélanger avec le sel, le persil, la noix muscade, le beurre et le jaune d'oeuf et en farcir le poulet. Fermer le poulet avec de la ficelle.
3. Placez le beurre dans le saladier, couvrez et chauffez.

env. ½-1 mn.		100 P

   Mélanger le paprika et le sel avec le beurre et en badigeonner le poulet.
4. Poser le poulet avec la poitrine vers le bas et rôtir sur la grille du bas. Retourner à la moitié du temps du cuisson.

27-30 mn.		50 P/200°C

   Après la cuisson laisser le poulet reposer 5 minutes au four.

Viandes, Poissons et Volailles

France

Canard à l'orange

Temps de cuisson total: env. 62-70 minutes
Vaisselle: 1 moule rond (Ø environ 32 cm)
Assiette creuse
2 terrines à couvercle (2 litre)

Ingrédients

1		*jeune canard (1800 - 2000 g), vidé*
		Sel
		poivre
1		*branche de marjolaine*
200	*ml*	*d'eau*
1	*foie*	*de canard (50 g)*
6		*oranges non traitées (1200 g)*
1	*CS*	*de sucre (10 g)*
1	*CS*	*d'eau*
1	*CS*	*de vinaigre*
250	*ml*	*de bouillon de viande*
150	*ml*	*de porto*
1	*CS*	*de fécule de pomme de terre (10 g)*

Préparation

1. Laver l'intérieur et l'extérieur du canard, le sécher, saler et poivrer. Mettre la branche de marjolaine à l'intérieur du canard.
2. Verser l'eau dans le moule et poser une assiette creuse retournée dans le moule. Poser le canard sur l'assiette et cuire sur la grille du bas.
   Retourner le canard à mi-cuisson.

   58-62 mn. | 30 P/230°C

   Poser le canard sur un plateau à servir que vous aurez préchauffé.
3. Recueillir avec précaution la graisse qui se trouve à la surface du jus de cuisson et la mettre dans une terrine. Écraser le foie de canard et cuire à couvert.

   1-2 mn. | 100 P

4. Éplucher deux oranges en faisant un zeste très fin. Couper le zeste en très fines lamelles, les mettre dans la deuxième terrine avec le sucre et l'eau, couvrir et faire chauffer.

   1-2 mn. | 100 P

5. Ajouter au foie de canard le zeste d'orange, le vinaigre, le bouillon de viande et le porto.
6. Presser une orange. Mélanger la fécule de pomme de terre et le jus d'orange et incorporer à la sauce. Couvrir la terrine et laisser la sauce prendre en remuantde temps en temps et à la fin.

   2-4 mn. | 100 P

7. Éplucher les autres oranges, peler les quartiers et les disposer sur le plateau à servir. Si nécessaire, dégraisser la sauce, retirer le foie de canard et assaisonner.
8. Verser un peu de sauce sur les quartiers d'orange. Verser la sauce dans une saucière et la servir avec le canard.

   Astuce:
   si nécessaire, placez le canard sur le trépied bas et faites-le cuire pendant 5 minutes supplémentaires avant de le servir.

Italie

Cailles à la sauce au fromage et aux herbes

Quaglie in salsa vellutata

Temps de cuisson total: env. 17½-21½ minutes
Vaisselle: ficelle
1 plat à gratin rectangulaire (env. 20 x 20 x 6 cm)
1 terrine à couvercle (1 litre)

Ingrédients

4		*cailles (600 g - 800 g)*
		sel
		poivre
200	*g*	*de lard maigre coupé en tranches fines*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser le plat*
1	*CS*	*de persi*
		sauge
		romarin
		basilic frais hachés
150	*ml*	*de porto*
250	*ml*	*de bouillon de viande*
2	*CS*	*de beurre ou de margarine (20 g)*
2	*CS*	*de farine (20 g)*
50	*g*	*d'emmenthal râpé*

Préparation

1. Laver les cailles et les sécher soigneusement. Les saler et poivrer à l'extérieur et l'intérieur, les barder avec le lard et les ficeler.
2. Poser les cailles et faire griller sur la grille du haut.

   8-10 mn. | 50 P

3. Graisser le plat et poser les cailles avec le cotè grille vers le bas. Hacher finement les herbes, en saupoudrer les cailles puis arroser de porto. Continuer la cuisson sur la grille du bas.

   6-8 mn. | 50 P

   Retirer les cailles du jus de cuisson.
4. Couvrir et réchauffer le bouillon de viande dans la terrine.

   env. 2 mn. | 100 P

   Pétrir le beurre et la farine, mélanger au liquide, faire bouillir et cuire en remuant de temps en temps.

   env. 1½ mn. | 100 P

5. Mélanger le fromage à la sauce. Ajouter la sauce au jus de cuisson, bien mélanger, en napper les cailles et servir.

FRANÇAIS

Viandes, Poissons et Volailles

Japon

Potée japonaise

Nikujaga

Temps de cuisson total: env. 30-34 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (3 litres)

Ingrédients

200	*g*	*de viande de boeuf maigre*
500	*g*	*de pommes de terre coupées en quatre ou en huit*
400	*g*	*d'oignons coupés en quatre ou en huit*
400	*ml*	*d'eau*
3	*CS*	*de sucre (30g)*
3	*CS*	*de vin de riz*
3	*CS*	*de mirin (vin de riz sucré)*
70	*ml*	*de sauce de soja*

Préparation

1. Couper la viande en très fines lamelles de 3 à 4 cm de long et les mettre dans la terrine.
2. Disposer les légumes en couches sur la viande. Mélanger le reste des ingrédients et les mettre dans la terrine. Couvrir et cuire. Remuer deux fois pendant la cuisson.

11-13 mn.		100 P
21-23 mn.		40 P

3. Après la cuisson, laisser la potée reposer 10 minutes environ avant de servir.

Conseil:
A la place du boeuf, vous pouvez utiliser du porc ou du veau.

Espagne

Roulades de poulet aux raisins secs

Rollitos de pollo y pasas

Temps de cuisson total: env. 17-19 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

4		*blancs de poulet fins (600 g)*
		Sel
		poivre
4		*tranches de jambon cuit (200 g)*
50	*g*	*de quesitos (fromage espagnol)*
1		*boîte de soupe de poireau (400 g)*
50	*g*	*de raisins secs, lavés*

Préparation

1. Laver les blancs de poulet, les sécher et les aplatir. Saler et poivrer. Garnir chaque blanc d'une tranche de jambon et d'un morceau de fromage.
2. Rouler les filets, les piquer avec un cure-dent en bois et les disposer dans la terrine.
3. Verser la soupe sur les roulades, ajouter les raisins, couvrir et cuire.

17-19 mn.		100 P

Laisser reposer les roulades 10 minutes environ avant de servir.

Légumes

Allemagne

Tarte au poireau

Porreetorte

Temps de cuisson total: env. 28-36 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
1 moule à fond amovible
(Ø environ 26 cm)

Ingrédients

450	*g*	*de poireaux émincés*
3	*CS*	*d'eau*
		Sel
1		*pincée de curry*
100	*g*	*de farine de blé complet*
80	*g*	*de farine de seigle type 1150*
3	*CC*	*de levure chimique*
1		*oeuf*
75	*g*	*de yaourt maigre*
1	*CS*	*d'huile végétale*
½	*CC*	*de sel*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser le moule*
150	*g*	*de crème aigre*
3		*oeufs*
2	*CS*	*de farine de blé complet (20 g)*
		Sel aux fines herbes
		poivre
1		*pincée de noix de muscade râpée*
1	*CC*	*de persil haché menu*
1	*CC*	*de ciboulette hachée*
1	*CC*	*d'aneth haché menu*
100	*g*	*d'emmenthal râpé*

Préparation

1. Mettre le poireau dans la terrine, ajouter l'eau, couvrir et précuire.

5-8 mn.		100 P

Verser l'eau de cuisson.
Saler et assaisonner avec le curry.

2. Mélanger la farine et la levure. Ajouter l'oeuf, le yaourt, l'huile et le sel et pétrir au batteur.
3. Graisser le moule. Étaler la pâte à la taille du moule, en garnir le moule, remonter les bords d'environ 1 cm.
4. Mélanger la crème aigre avec les oeufs et la farine. Assaisonner avec le sel aux fines herbes, le poivre, la noix de muscade et les fines herbes puis mélanger avec le fromage râpé.
5. Incorporer le mélange aux poireaux. Garnir la tarte, faire cuire sur la grille du bas.

10-12 mn.		20 P/230°C
11-13 mn.		230°C
2-3 mn.		

Après la cuisson, laisser la tarte reposer 2 minutes environ avant de servir.

Légumes

Autriche

Chou-fleur à la sauce au fromage

Karfiol mit Käsesauce

Temps de cuisson total: env. 17½-19½ minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
1 terrine à couvercle (1 litre)

Ingrédients

800	*g*	*de chou-fleur (entier)*
1		*tasse d'eau (150 ml)*
		Sel
125	*ml*	*de lait*
125	*m*	*de crème*
75-100	*g*	*de fromage fondu*
2-3	*CS*	*de liant à sauce (20~30 g)*

Préparation

1. Coupez la tige du chou-fleur à de multiples reprises. Placez le chou-fleur, la tête orientée vers le haut, dans le saladier. Ajoutez de l'eau et du sel si vous le souhaitez. Recouvrez et faites cuire la préparation.

   15-17 mn. 100 P

   Laisser reposer le chou-fleur quelques minutes dans la terrine couverte, puis verser l'eau de cuisson.
2. Verser le lait et la crème fouettée dans la terrine, ajouter le fromage coupé en morceaux, couvrir et réchauffer.

   env. 2 mn. 100 P

3. Bien mélanger le liant à sauce, couvrir et réchauffer.

   env. ½ mn. 100 P

   Bien remuer la sauce et la verser sur le chou-fleur.

   Conseil:
   Avant de servir, vous pouvez garnir le chou-fleur de persil haché.

France

Ratatouille spéciale

Temps de cuisson total: env. 15-18 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

5	*CS*	*d'huile d'olive (50 ml)*
1		*gousse d'ail broyée*
1		*oignon (50 g) coupé en rondelles*
1		*petite aubergine (250 g), coupés en gros dés*
1		*courgette (200 g) coupée en gros dés*
1		*poivron (200 g), coupé en gros dés*
1		*tubercule de fenouil (75 g), coupé en petits dés*
1		*bouquet garni*
200	*g*	*de coeurs d'artichaut, en boite*
		Sel
		Poivre

Préparation

1. Mettre l'huile d'olive et la gousse d'ail dans la terrine. Ajouter les légumes à l'exception des coeurs d'artichaut, poivrer. Ajouter le bouquet garni, couvrir et cuire en remuant de temps en temps une fois pendant la cuisson.

   15-18 mn. 100 P

   Cinq minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les coeurs d'artichaut et réchauffer.
2. Saler et poivrer. Retirer le bouquet garni avant de servir. Après la cuisson laisser la ratatouille reposer environ 2 minutes.

   Conseils:
   Servir la ratatouille chaude avec des plats de viande.
   Froide, c'est un excellent hors-d'oeuvre.
   Un bouquet garni est composé de :
   - une racine de persil
   - légumes à potage
   - une branche de livèche
   - une branche de thym et
   - quelques feuilles de laurier

France

Gratin dauphinois

Temps de cuisson total: env. 23-25 minutes
Vaisselle: 1 plat ovale à gratin
(longueur environ 26 cm)

Ingrédients

1	*CS*	*de beurre ou de margarine*
500	*g*	*de pommes de terre, épluchées, coupées en fines rondelles*
		Sel
		poivre
2		*gousses d'ail écrasées*
300	*g*	*de crème fraîche*
150	*ml*	*de lait*
50	*g*	*de fromage râpé*

Préparation

1. Beurrer le plat. Disposer les pommes de terre par couches successives. Assaisonner chaque couche de sel, de poivre et d'ail.
2. Mélanger la crème fraîche et le lait, verser le mélange sur les pommes de terre. Saupoudrer de fromage râpé et faire cuire sur le trépied bas.

   23-25 mn. 50 P/200°C

   Après la cuisson, laisser le gratin reposer 10 minutes environ avant de servir.

Légumes

Pays-Bas

Endives gratinées au jambon

Gegratineerde Brussels lof

Temps de cuisson total: env. 18-23 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
1 plat ovale à gratin (longueur environ 32 cm)

Ingrédients

8		*petites endives (800 g)*
125	*ml*	*d'eau*
125	*ml*	*de lait*
2	*CS*	*de liant à sauce, clair (20 g)*
2		*jaunes d'oeuf*
4	*CS*	*de gouda vieux râpé (20 g)*
		Sel
		poivre
1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser le plat*
4		*tranches de jambon cuit (200 g)*
2	*CS*	*de gouda vieux râpé (10 g)*

Préparation

1. Creuser avec un couteau pointu un petit cône à l'intérieur du pied des endives pour en éliminer l'amertume. Verser l'eau dans la terrine et faire cuire les endives terrine fermée en les tournant une fois pendant la cuisson.

   9-11 mn. 100 P

2. Sortir les endives. Verser le lait dans la terrine et incorporer le liant à sauce. Couvrir la terrine et faire prendre la sauce en tournant de temps en temps et à la fin.

   3-4 mn. 60 P

3. Battre le jaune d'oeuf dans une tasse. Délayer peu à peu le jaune d'oeuf avec de la sauce puis verser le mélange obtenu dans la sauce et incorporer le fromage. Mélanger soigneusement et assaisonner.
4. Graisser le plat à gratin et y mettre les endives. Couper les tranches de jambon en deux, les disposer sur les endives et napper le tout de sauce. Saupoudrer de gouda râpé et faire gratiner sur la grille du haut.

   6-8 mn. 50 P

   Après la cuisson, laisser reposer 5 minutes environ avant de servir.

Allemagne

Gratin de brocoli et pommes de terre aux champignons de Paris

Broccoli-Kartoffelauflauf mit Champignons

Temps de cuisson total: env. 36-39 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
1 moule à gratin (Ø environ 26 cm)

Ingrédients

400	*g*	*de pommes de terre, épluchées, coupées en deux (facultatif)*
400	*g*	*de brocoli en bouquets*
6	*CS*	*d'eau (60 ml)*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser le plat*
400	*g*	*de champignons de Paris coupés en tranches*
1	*CS*	*de persil haché menu*
		Sel
		poivre
3		*oeufs*
125	*ml*	*de crème*
125	*ml*	*de lait*
		Sel
		poivre
		Noix de muscade
100	*g*	*de gouda râpé*

Préparation

1. Mettre les pommes de terre et le brocoli dans la terrine. Ajouter l'eau, couvrir et cuire en remuant une fois pendant la cuisson.

   9-12 mn. 100 P

2. Couper les pommes de terre en rondelles.
3. Graisser le moule à gratin. Disposer une couche de brocoli, une couche de champignons et une couche de pommes de terre en alternant. Saupoudrer de persil, saler et poivrer.
4. Mélanger les oeufs avec le liquide et les épices et verser le mélange sur les légumes. Saupoudrer de fromage râpé et faire cuire. (Cette recette donne environ 1,5 kg).

   Touche d'action instantanée

   Après la cuisson, laisser le gratin reposer 10 minutes environ avant de servir.

Légumes

Italie

Artichauts à la romaine

Carciofi alla Romana — *2 portions*

Temps de cuisson total: env. 16-18 minutes
Vaisselle: Plat à gratin profond et ovale avec couvercle (longueur env. 26 cm)

Ingrédients

2		*artichauts (800 g)*
1	*litre*	*d'eau*
		citron pressé
2		*gousses d'ail broyées*
1		*bouquet de persil (10 g) haché*
10		*feuilles de menthe fraîche hachées*
2	*CS*	*de chapelure (20 g)*
5	*CS*	*d'huile d'olive (50 ml)*
		Sel
		Poivre gris fraîchement moulu
100	*ml*	*d'huile d'olive*
400	*ml*	*d'eau*
		poivre gris fraîchement moulu
		Sel

Préparation

1. Couper les feuilles sèches et les pointes des artichauts. Couper les tiges à 3 cm environ du fond de l'artichaut. Mettre les artichauts dans un saladier rempli d'eau froide et de jus de citron pour empêcher l'artichaut de noircir.
2. Mélanger l'ail, le persil, la menthe et la chapelure avec l'huile d'olive puis saler et poivrer.
3. Retirer les artichauts de l'eau et les sécher. Écarter légèrement les feuilles et enlever les poils. Emplir les artichauts avec la farce et refermer les feuilles pour que la farce ne tombe pas.
4. Disposer les artichauts dans le plat. Ajouter l'huile et verser l'eau. Saupoudrer de poivre fraîchement moulu, saler, couvrir et cuire.

16-18 mn.		100 P

Après la cuisson, laisser les artichauts reposer environ 2 minutes.

Allemagne

Tomates farcies sur lit d'oignons nouveaux

Gefüllte Tomaten auf Frühlingszwiebeln

Temps de cuisson total: env. 22-27 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1 litre)
1 plat ovale à gratin (longueur env. 26 cm)

Ingrédients

½		*bouquet de thym (5 g)*
35	*g*	*de grains de sarrasin*
2	*CS*	*de beurre ou de margarine (20 g)*
1		*oignon (50 g) haché menu*
2		*gousses d'ail broyées*
100	*ml*	*de bouillon de légumes*
1		*de persil frais non frisé (10 g)*
100	*g*	*de gouda, en morceau*
		Sel
		Poivre gris moulu
4		*tomates charnues (600 g)*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser le plat*
4-5		*oignons nouveaux (150 g)*
1		*bouquet de basilic (10 g)*

Préparation

1. Equeuter le thym. Laver le sarrasin. Graisser la terrine. Mettre l'oignon haché, l'ail et le thym dans la terrine, couvrir et réchauffer.

env. 2 mn.		100 P

2. Verser le bouillon, couvrir et cuire.

8-10 mn.		60 P

3. Equeuter le persil et couper les feuilles en fines lamelles. Couper 4 tranches de gouda, couper le reste en dés. Mélanger le persil et les dés de fromage avec le sarrasin refroidi et épicer.
4. Ouvrir les tomates par le haut et les évider. Remplir les tomates de sarrasin sans tasser. Poser une tranche de fromage sur les tomates puis replacer le chapeau.
5. Couper les oignons nouveaux en rondelles obliques. Equeuter le basilic.
6. Beurrer le plat à gratin. Répartir l'oignon, les feuilles de basilic et la chair des tomates dans le plat.
7. Disposer les tomates sur le lit d'oignons, couvrir et cuire.

12-15 mn.		60 P

Aprés la cuisson, laisser les tomates farcies reposer env. 2 minutes.

Pâtes, Riz et Quenelles

Italie

Tagliatelles à la crème fraîche et au basilic

Tagliatelle alla panna e basilico — *2 Portions*

Temps de cuisson total: env. 15-21 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
1 moule à soufflé
(env. 20 cm diamètre)

Ingrédients

1	*litre*	*d'eau*
1	*CC*	*de sel*
200	*g*	*de tagliatelles*
1		*gousse d'ail*
15-20		*feuilles de basilic*
200	*g*	*de crème fraîche*
30	*g*	*de parmesan râpé*
		Sel
		Poivre

Préparation

1. Verser l'eau salée dans la terrine, couvrir et porter à ébullition.

8-10 mn.		100 P

2. Ajouter les pâtes, porter à nouveau à ébullition puis cuire lentement.

1-2 mn.		100 P
6-9 mn.		20 P

3. Frotter entre temps le moule à soufflé avec la gousse d'ail. Hacher les feuilles de basilic, en mettre un peu de côté pour la décoration.
4. Bien égoutter les pâtes, les mélanger à la crème fraîche puis saupoudrer de basilic haché.
5. Ajouter le parmesan, le sel et le poivre, verser dans le moule à soufflé et remuer. Garnir de basilic et servir chaud.

Allemagne

Gratin de pâtes aux courgettes

Zucchini-Nudel-Auflauf

Temps de cuisson total: env. 39-43 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
1 plat à gratin
(longueur environ 30 cm)

Ingrédients

500	*ml*	*d'eau*
½	*CC*	*d'huile*
		Sel
80	*g*	*de macaronis*
400	*g*	*de tomates en boîte, coupées en petits morceaux*
3		*oignons (150 g) hachés menu*
		Basilic, thym
		Sel et poivre
1	*CS*	*d'huile pour graisser le plat*
450	*g*	*de courgettes coupées en rondelles*
150	*g*	*de crème aigre*
2		*oeufs*
100	*g*	*de cheddar râpé*

Préparation

1. Faire bouillir l'eau avec l'huile et le sel dans la terrine couverte.

3-5 mn.		100 P

2. Casser les macaronis en morceaux, les verser dans la terrine, remuer et laisser gonfler.

9-11 mn.		30 P

Égoutter les pâtes et les laisser refroidir.

3. Mélanger les tomates et les oignons et bien assaisonner. Graisser le plat à gratin, y verser les pâtes, les napper de sauce tomate et garnir de rondelles de courgette.
4. Battre les oeufs et la crème aigre, verser le mélange sur le gratin. Saupoudrer avec le fromage râpé.
Cuire sur la grille du bas.
(Cette recette donne environ 1,5 kg).

Touche d'action instantanée	

Après la cuisson, laisser le gratin reposer 5 à 10 minutes avant de servir.

Sauce pour pâtes

Sauce bolonaise

Temps de cuisson total: env. 12-17 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

30	*g*	*de lard maigre*
100	*g*	*de champignons de Paris coupés en petits dés*
½		*oignon (25 g) haché menu*
1		*carotte (50 g) coupée en petits dés*
50	*g*	*de céleri coupé en petits dés*
200	*g*	*de viande de boeuf hachée*
100	*ml*	*de vin blanc*
½		*bouquet de persil haché menu (5 g)*
3	*CS*	*de concentré de tomates (45 g)*
1		*pincée de sucre*
1		*pincée de noix de muscade*
		Sel et Poivre

Préparation

1. Couper le lard en dés, le mettre avec les légumes dans la terrine, couvrir et cuire à l'étuvée.

4-6 mn.		100 P

2. Réduire les légumes en purée puis ajouter la viande hachée, le vin, le persil et le concentré de tomates. Épicer. Ne pas couvrir entièrement la terrine pour permettre à la vapeur de s'échapper. Porter la sauce à ébullition puis cuire.

4-5 mn.		100 P
4-6 mn.		60 P

Pâtes, Riz et Quenelles

Sauce pour pâtes

Sauce tomate

Temps de cuisson total: env. 7½ minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

5-7		*tomates (500 g)*
1	*CS*	*de beurre ou de margarine*
1		*oignon (50 g) haché menu*
2	*CS*	*de concentré de tomates (30 g)*
200	*ml*	*de bouillon de viande*
		Sel et poivre
		sucre
		Origan
		Basilic
2	*CS*	*de beurre ou de margarine (20 g)*
2	*CS*	*de farine (20 g)*

Préparation

1. Peler les tomates et enlever la partie dure, enlever les pépins et couper la chair en dés.
2. Répartir le beurre dans la terrine, ajouter l'oignon haché, couvrir et cuire à l'étuvée.

   env. 1½ mn. 100 P

3. Ajouter les tomates coupées en dés, le concentré de tomates et le bouillon de viande, épicer, couvrir et cuire à l'étuvée.

   env. 3 mn. 100 P

4. Pétrir le beurre avec la farine et mélanger à la sauce avec un fouet. Couvrir et faire chauffer. Remuer de temps en temps et après la cuisson.

   env. 3 mn. 100 P

Sauce pour pâtes

Sauce au Gorgonzola

Temps de cuisson total: env. 4½ minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1 litre)

Ingrédients

200	*g*	*de gorgonzola*
150	*ml*	*de crème*
env. 1	*CS*	*de liant pour sauce, clair*

Préparation

1. Réduire en purée le gorgonzola et la crème au mixer ou avec un batteur.
2. Verser le mélange dans la terrine, couvrir et réchauffer.

   env. 2 mn. 60 P

3. Incorporer le liant pour sauce, couvrir et réchauffer.

   env. 2½ mn. 60 P

   Terminer en remuant.

   Conseil:
   La sauce suffit pour environ 400 g de pâtes. Elle est idéale pour accompagner les <<farfalle>> , ces pâtes en forme de papillon.

Autriche

Quenelles de pain blanc

Semmelknödel *pour 5 pièces*

Temps de cuisson total: env. 7-10 minutes
Vaisselle: 5 tasses ou ramequins

Ingrédients

2	*CS*	*de beurre ou de margarine (20 g)*
1		*oignon (50 g) haché menu*
env. 500	*ml*	*de lait*
200	*g*	*de pain blanc rassis*
		(approx. 5 petits pains)
3		*oeufs*

Préparation

1. Graisser le fond de la terrine, y ajouter l'oignon haché, couvrir et cuire à l'étuvée.

   1-2 mn. 100 P

2. Couper le petit pain en dés, arroser de lait et laisser reposer 10 minutes. Battre les oeufs.
3. Mélanger les oignons, les oeufs et le pain jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
4. Répartir de façon uniforme la pâte dans 5 tasses ou ramequins, recouvrir de feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur, disposer au bord du plateau tournant et cuire.

   6-8 mn. 100 P

   Après la cuisson, laisser les quenelles reposer env. 2 minutes. Avant de servir, démouler les quenelles et les mettre sur un plat.

Suisse

Risotto du Tessin

Tessiner Risotto

Temps de cuisson total: env. 20-24 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

50	*g*	*de lard maigre*
2	*CS*	*de beurre ou de margarine (20 g)*
1		*oignon (50 g) haché menu*
200	*g*	*de riz rond*
400	*ml*	*de bouillon de viande*
70	*g*	*de Sbrinz râpé (ou d'emmenthal râpé)*
1		*pincée de safran*
		Sel et poivre

Préparation

1. Couper le lard en dés. Beurrer le fond de la terrine, ajouter l'oignon et le lard, couvrir et cuire à l'étuvée.

   env. 2 mn. 100 P

2. Ajouter le riz, verser le bouillon de viande, porter à ébullition puis faire cuire lentement.

   3-5 mn. 100 P
   15-17 mn. 20 P

   Après la cuisson, laisser le riz reposer environ 3-5 minutes.
3. Mélanger le fromage et le safran puis assaisonner.

   Conseil:
   Servez le risotto avec des girolles ou des champignons de Paris étuvés et une salade mélangée.

FRANÇAIS

Pâtes, Riz et Quenelles

Suisse

Gnocchis de semoule

Grießgnocchi — *pour 12 à 15 gnocchis*

Temps de cuisson total: env. 19-23 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
1 plat rond à gratin
(Ø environ 26 cm)

Ingrédients

250	*ml*	*de lait*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine*
1		*pincée de sel*
50	*g*	*de semoule*
1		*blanc d'oeuf*
1		*jaune d'oeuf*
50	*ml*	*de crème fraîche*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser le plat*
1	*CS*	*de beurre ou de margarine*
30	*g*	*de sbrinz râpé (ou d'emmenthal râpé)*

Préparation

1. Faire chauffer le lait avec le beurre et le sel dans la terrine couverte.

   env. 3 mn. | 100 P

2. Jeter la semoule en pluie, bien mélanger, couvrir et laisser gonfler. Mélangez une fois pendant la cuisson.

   9-11 mn. | 30 P

   Laisser refroidir
3. Battre le blanc d'oeuf en neige. Incorporer le jaune d'oeuf et la crème à la semoule, puis incorporer le blanc d'oeuf.
4. Graisser le plat. Prélever des boulettes de semoule à l'aide de deux cuillers et les disposer côte à côte sur le plat, parsemer de noisettes de beurre et saupoudrer de fromage râpé. Faire gratiner sur la grille du haut.

   7-9 mn. | 30 P

   Après la cuisson, laisser les gnocchis reposer 2 minutes environ.

   Conseil:
   Servez les gnocchis comme plat de résistance, accompagnés d'épinards.

Italie

Lasagne au four

Lasagne al forno

Temps de cuisson total: env. 23-25 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
1 plat à gratin carré avec couvercle
(env. 20 x 20 x 6 cm)

Ingrédients

300	*g*	*de tomates en conserve*
50	*g*	*de jambon cru coupé en petits dés*
1		*oignon (50 g) haché menu*
1		*gousse d'ail broyée*
250	*g*	*de viande de boeuf hachée*
2	*CS*	*de concentré de tomates (30 g)*
		Sel
		Poivre
		Origan
		thym
		basilic
150	*ml*	*de crème fraîche*
100	*ml*	*de lait*
50	*g*	*de parmesan râpé*
1	*CC*	*d'herbes variées hachées*
1	*CC*	*d'huile d'olive*
		Sel
		Poivre
		Noix de muscade
1	*CC*	*d'huile végétale pour graisser le plat*
125	*g*	*de lasagne vertes*
1	*CC*	*de parmesan râpé (5 g)*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine*

Préparation

1. Découpez les tomates, mélangez-les avec le jambon, les oignons, l'ail, le hachisde bœuf et la sauce tomate. Assaisonnez, recouvrez et faites cuire la préparation à la vapeur. Mélangez une fois que la moitié du temps de cuisson a été atteinte.

   6-7 mn. | 100 P

2. Mélanger la crème fraîche, le lait, le parmesan, les herbes et l'huile et épicer.
3. Graisser le plat à gratin et disposer au fond un tiers des lasagne. Recouvrir les lasagne avec la moitié du hachis et y verser un peu de sauce. Couvrir avec le second tiers des pâtes puis le hachis, un peu de sauce puis le reste des pâtes. Pour terminer, napper abondamment les pâtes de sauce et saupoudrer de parmesan. Répartir le beurre en petites noisettes et faire cuire sur la grille du bas.

   14-15 mn. | 50 P/230°C
   env. 3 mn.

   Après la cuisson, laisser les lasagne reposer de 5 à 10 minutes.

Gâteaux, Pain, Desserts et Boissons

Allemagne

Pudding de semoule à la sauce aux framboises

Grießflammeri mit Himbeersauce

Temps de cuisson total: env. 15-20 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

500	*ml*	*de lait*
40	*g*	*de sucre*
15	*g*	*d'amandes pilées*
50	*g*	*de semoule*
1		*jaune d'oeuf*
1	*CS*	*d'eau*
1		*blanc d'oeuf*
250	*g*	*de framboises*
50	*ml*	*d'eau*
40	*g*	*de sucre*

Préparation

1. Mettre dans la terrine le lait, le sucre et les amandes, couvrir et réchauffer.

   3-5 mn. 100 P

2. Ajouter la semoule, remuer, couvrir et cuire. Mélangez une fois pendant la cuisson.

   10-12 mn. 20 P

3. Mélanger le jaune d'oeuf avec l'eau dans une tasse et l'incorporer à la semoule chaude. Battre le blanc d'oeuf en neige et l'incorporer délicatement. Mettre le pudding dans des ramequins.
4. Laver les framboises, les sécher délicatement, les mettre dans une terrine avec de l'eau et du sucre, couvrir et réchauffer.

   2-3 mn. 100 P

5. Réduire les framboises en purée et les servir froides ou chaudes avec le pudding.

France

Poires au chocolat

Temps de cuisson total: env. 8-13 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
1 terrine à couvercle (1 litre)

Ingrédients

4		*poires (600 g)*
60	*g*	*de sucre*
1		*sachet de sucre vanillé (10 g)*
1	*CS*	*de liqueur de poire, 30° vol.*
150	*ml*	*d'eau*
130	*g*	*de chocolat*
100	*g*	*de crème fraîche*

Préparation

1. Éplucher les poires entières.
2. Mettre dans la terrine le sucre, le sucre vanillé, la liqueur et l'eau, mélanger, couvrir et réchauffer.

   1-2 mn. 100 P

3. Mettre les poires dans le jus, couvrir et cuire.

   6-10 mn. 100 P

   Retirer les poires du jus et les mettre au frais.
4. Mettre 50 ml de jus de poire dans la petite terrine. Ajouter le chocolat broyé et la crème fraîche, couvrir et réchauffer.

   env. 1 mn. 100 P

5. Bien remuer la sauce. Napper les poires de sauce et servir.

   Conseil:
   Vous pouvez servir les poires avec une boule de glace à la vanille.

Autriche

Quenelles de Salzburg

Salzburger NockerIn *3 portions*

Temps de cuisson total: env. 5-6 minutes
Vaisselle: 1 plat ovale à gratin
(longueur environ 30 cm)

Ingrédients

4		*blancs d'oeuf*
1		*pincée de sel*
50	*g*	*de sucre en poudre*
1	*CC*	*de sucre vanillé*
4		*jaunes d'oeuf*
2	*CS*	*de farine (20 g)*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser le plat*
1	*CS*	*de sucre en poudre*

Préparation

1. Dans une terrine large, battre les blancs d'oeuf et le sel en neige très ferme. Verser en pluie fine le sucre en poudre et le sucre vanillé et continuer à battreles oeufs.
2. Mélanger un peu de blanc d'oeuf aux jaunes d'oeuf puis incorporer ce mélange aux oeufs en neige. Ajouter la farine en pluie et la mélanger.
3. Graisser le plat à gratin. Partager la pâte en trois parts égales et les disposer côte à côte dans le plat. Faire cuire sans attendre les quenelles au four préchauffé sur la grille du bas.

   5-6 mn. 20 P/230°C

   Servir quenelles chaudes après les avoir saupoudrées de sucre en poudre.

FRANÇAIS

Gâteaux, Pain, Desserts et Boissons

Danemark

Gelée de fruits rouges à la sauce à la vanille

Rødgrød med vanilie sovs

Temps de cuisson total: env. 8-12 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
1 terrine à couvercle (1 litre)

Ingrédients

150	*g*	*de groseilles*
150	*g*	*de fraises*
150	*g*	*de framboises*
250	*ml*	*de vin blanc*
100	*g*	*de sucre*
50	*ml*	*de jus de citron*
8		*feuilles de gélatine*
300	*ml*	*de lait*
		Pulpe d'une ½ gousse de vanille
30	*g*	*de sucre*
15	*g*	*de fécule*

Préparation

1. Laver les fruits, les équeuter et les sécher. En garder quelques-uns pour la décoration. Réduire le reste des fruits en purée avec le vin blanc, les verser dans la terrine, couvrir et réchauffer.

   5-7 mn. 100 P

   Incorporer le sucre et le jus de citron.
2. Faire tremper la gélatine environ 10 minutes dans l'eau puis l'en retirer et extraire l'eau. Mélanger la gélatine à la purée de fruits chaude jusqu'à ce qu'elle soit dissoute. Mettre la gelée au réfrigérateur jusqu'à ce qu'elle soit ferme.
3. Verser le lait dans une terrine. Ouvrir la gousse de vanille et en gratter la pulpe. Mélanger la pulpe de la vanille, le sucre et la fécule au lait, couvrir et cuire. Remuer de temps en temps et après la cuisson.

   2½-3½ mn. 100 P

4. Démouler la gelée sur un plat et la garnir avec les fruits entiers. La servir avec la sauce à la vanille.

   Conseil:
   La gelée de fruits rouges peut aussi être servie avec de la crème glacée ou du yaourt.

Autriche

Biscuit roulé au fromage blanc

Topfenstrudel

Temps de cuisson total: env. 17½-20 minutes
Vaisselle: Saladier avec couvercle (1 litre)
1 plat ovale à gratin
(longueur environ 30 cm)

Ingrédients

125	*g*	*de farine*
1	*CS*	*d'huile*
½		*oeuf*
50	*ml*	*d'eau*
		Pulpe d'une gousse de vanille
50	*g*	*de beurre ou de margarine*
2		*jaunes d'oeuf*
75	*g*	*de sucre*
250	*g*	*de fromage blanc à 20 % MG*
50	*ml*	*de crème*
2		*blancs d'oeuf*
		Farine pour saupoudrer
40	*g*	*de beurre ou de margarine*
20	*g*	*de chapelure*
30	*g*	*de raisins secs*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser le plat*

Préparation

1. Faire une pâte en mélangeant au batteur la farine, ½ cuiller d'huile et l'oeuf. Pétrir en rajoutant lentement de l'eau jusqu'à obtention d'une pâte élastique et lisse. Badigeonner la pâte avec le reste de l'huile.
2. Recouvrir la pâte d'un torchon imbibé d'eau chaude et la laisser reposer 30 minutes.
3. Ouvrir la gousse de vanille et gratter la pulpe. Travailler le beurre, les jaunes d'oeuf, le sucre et la pulpe de vanille au batteur jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse. Incorporer le fromage blanc et la crème. Battre les blancs d'oeuf en neige et les incorporer.
4. Saupoudrer de farine un torchon sec. Y étaler la pâte pour obtenir une pâte très fine.
5. Faites fondre le beurre couvert dans un saladier.

   env. ½-1 mn. 100 P

   Badigeonner la pâte de beurre et la saupoudrer de chapelure. Y étaler ensuite la pâte au fromage blanc et la garnir de raisins secs.
6. Rouler soigneusement la pâte en s'aidant du torchon.
7. Graisser le plat. Poser le biscuit avec la partie ouverte vers le bas et sur le trépied bas cuire.

   17-19 mn. 40 P/230°C

   Conseil:
   Le biscuit peut être servi froid ou chaud. Une sauce à la vanille est un accompagnement idéal.

Gâteaux, Pain, Desserts et Boissons

Espagne

Pêches meringuées

Melocotones nevados — *8 portions*

Temps de cuisson total: env. 6-7 minutes
Vaisselle: 1 moule rond (Ø environ 24 cm)

Ingrédients

470	*g*	*de moitiés de pêches en boîte, égouttées*
2		*blancs d'oeuf*
35	*g*	*de sucre*
75	*g*	*de poudre d'amandes*
35	*g*	*de sucre*
2		*jaunes d'oeuf*
2	*CS*	*de cognac*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser le moule*

Préparation

1. Sécher les moitiés de pêches.
2. Battre les blancs d'oeuf en neige. A la fin, verser en pluie un peu de sucre.
3. Mélanger les amandes, le reste du sucre, les jaunes d'oeuf et le cognac.
4. Remplir les moitiés de pêche de ce mélange. Garnir le mélange de blanc d'oeuf en neige à l'aide d'une poche à douille.
5. Graisser le moule. Disposer les pêches dans le moule et faire gratiner sur la grille du bas.

6-7 mn.		50 P

Suède

Riz aux lait aux pistaches et aux fraises

Pistaschris med zordgrube

Temps de cuisson total: env. 23-26 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle, profond, (2 litres)

Ingrédients

125	*g*	*de riz long*
175	*ml*	*de lait*
175	*ml*	*d'eau*
1		*gousse de vanille*
1		*pincée de sel*
50	*g*	*de sucre*
250	*g*	*de fraises*
40	*g*	*de sucre*
40	*ml*	*de Cointreau (liqueur d'orange, 40% vol)*
200	*ml*	*de crème*
1		*blanc d'oeuf*
50	*g*	*de pistaches décortiquées*

Préparation

1. Mettre le riz dans la terrine, y verser l'eau et le lait. Ouvrir la gousse de vanille, la mettre dans la terrine, y ajouter le sucre et le sel, couvrir et cuire.

3-4 mn.		100 P
20-22 mn.		30 P

   Après la cuisson, laisser le riz reposer environ 5 minutes.
2. Couper les fraises en deux, les mélanger avec le sucre et la liqueur d'oranges.
3. Retirer la gousse de vanille du riz et faire refroidir le riz en plongeant la terrine dans un bain d'eau froide tout en remuant. Battre séparément la crème et le blanc d'oeuf. Incorporer au riz refroidi tout d'abord les pistaches, puis la crème et enfin le blanc d'oeuf.
4. Verser le riz dans une grande terrine, y creuser un puits et y verser les fraises.

Allemagne

Pudding aux cerises

Kirschenmichel

Temps de cuisson total: environ 16-18 minutes
Vaisselle : Plat à gratin rond à bords hauts (de 20 cm de diamètre environ)

Ingrédients

160	*g*	*de pain rassis*
375	*ml*	*de lait*
60	*g*	*de beurre ou de margarine*
8	*CS*	*de sucre (80 g)*
4		*jaunes d'oeuf*
1	*CS*	*de farine*
30	*g*	*d'amandes hachées*
1		*zeste de citron râpé*
4		*blancs d'oeuf*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser le plat*
350	*g*	*de griottes dénoyautées, égouttées*
2	*CS*	*de chapelure*
1	*CS*	*de beurre ou de margarine*

Préparation

1. Émietter le pain rassis et le tremper dans le lait.
2. Travailler le beurre, le sucre et le jaune d'oeuf au batteur jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse. Incorporer la farine, les amandes, le zeste de citron et le pain ramolli débarrassé de son liquide.
3. Battre les blancs d'oeuf en neige et les incorporer au mélange.
4. Graisser le plat. Disposer une couche de pâte au pain et une couche de griottes en alternant. Terminer par une couche de pâte.
5. Saupoudrer le pudding de chapelure et garnir de petites noisettes de beurre.
   Faire cuire au four préchauffé sur la grille du bas.

16-18 mn.		60 P/230°C

   Après la cuisson, laisser le gratin reposer 5 à 10 minutes.

FRANÇAIS

Gâteaux, Pain, Desserts et Boissons

Suisse

Tarte aux carottes

Rueblitorte — *16 parts environ*

Temps de cuisson total: env. 24 minutes
Vaisselle: 1 moule rond (Ø environ 28 cm)

Ingrédients

1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser le moule*
5		*jaunes d'oeuf*
250	*g*	*de sucre*
250	*g*	*de carottes finement râpées*
		Jus d'un citron
250	*g*	*de poudre d'amandes*
80	*g*	*de farine*
1	*CS*	*de levure chimique*
5		*blancs d'oeuf*

Préparation

1. Graisser le moule.
2. Travailler les jaunes d'oeuf et le sucre au batteur jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. Ajouter les carottes, le jus de citron et les amandes. Mélanger la farine et la levure, verser dans la préparation et bien mélanger.
3. Battre les blancs d'oeuf en neige et les incorporer délicatement. Verser la pâte dans le moule et faire cuire sur la grille du bas. (Cette recette donne environ 1,1 kg).

   Touche d'action instantanée

4. Après cuisson, laisser refroidir dans le moule pendant 5 minutes.

France

Gâteau aux pommes et au Calvados

pour 12 à 16 morceaux

Temps de cuisson total: env. 26 minutes
Vaisselle: Moule à gâteau (Diam. env. 28 cm)

Ingrédients

200	*g*	*Farine*
1	*CC*	*Levure en poudre*
100	*g*	*Sucre*
1		*sachet Sucre vanillé*
1		*pincée Sel*
1		*Oeuf*
3-4		*gouttes Huile damandes amères*
125	*g*	*Beurre*
1	*CC*	*Beurre ou margarine pour graisser le moule*
50	*g*	*Noisettes pilées*
600	*g*	*Pommes (Boskoop, env. 3-4 pièces)*
		Cannelle
2		*Oeufs*
1		*pincée Sel*
4	*CS*	*Sucre*
1		*sachet Sucre vanillé*
4	*CS*	*Calvados (alcool de pomme)*
1½	*CS*	*Fécule alimentaire*
125	*g*	*Crème double*
		Sucre glace pour la garniture

Préparation

1. Mélanger la farine et la levure en poudre. Ajouter le sucre, le sucre vanillé, le sel, loeuf, lhuile damandes amères et le beurre et malaxer au fouet pétrisseur dun batteur, jusquà lobtention dune pâte homogène. Couvrir la préparation et mettre au frais env. 30 minutes.
2. Graisser le moule, abaisser la pâte entre deux feuilles et la poser sur le moule. Laisser un bord denv. 3 cm.
3. Répartir les noisettes sur le fond.
4. Peler, couper en quartiers et dénoyauter les pommes. Poser les pommes sur les noisettes de manière à ce que les morceaux de pomme se chevauchent. Saupoudrer de cannelle.
5. Séparer les blancs et les jaunes doeufs. Battre les blancs en neige ferme en y ajoutant une pincée de sel et une c. à s. de sucre. Mélanger les jaunes doeufs, le reste du sucre et le sucre vanillé jusquà lobtention dune préparation mousseuse. Ajouter le Calvados, la fécule et la crème. Mélanger bien. Répartir délicatement les blancs doeufs en neige sur les pommes. Cuire sur la grille inférieure. (Cette recette donne environ 1,3 kg).

   Touche d'action instantanée

   Conseil:
   Laisser refroidir le gâteau dans son moule et saupoudrer de sucre glace avant de servir.

Allemagne

Gâteau au fromage blanc

Käsekuchen — *12 à 16 parts*

Temps de cuisson total: env. 43-47 minutes
Vaisselle: 1 moule à fond amovible (Ø environ 28 cm)

Ingrédients

250	*g*	*de farine*
1	*CC*	*de levure chimique (3 g)*
125	*g*	*de beurre ou de margarine*
30	*g*	*de sucre*
1		*oeuf*
1-2	*CS*	*d'eau*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser le moule*
750	*g*	*de fromage blanc à 20 % MG*
300	*g*	*de sucre*
3		*jaunes d'oeuf*
1		*sachet de flan à la vanille (40 g)*
125	*ml*	*de lait*
		Jus de citron
30	*g*	*de raisins secs, lavés*
4		*jaunes d'oeuf*

Préparation

1. Mélanger la farine et la levure. Ajouter le beurre, le sucre, le jaune d'oeuf et l'eau et travaille au batteur. Couvrir la pâte et la laisser reposer 30 minutes au frais.
2. Graisser le moule. Étaler la pâte, en garnir le moule, remonter légèrement les bords, percer la pâte en plusieurs endroits avec une fourchette. Précuire sur la grille du bas.

   11-13 mn. — 30 P/230°C

3. Mélangez la gélatine (curd), le sucre, les œufs, la poudre de pudding, le lait, le jus de citron et les raisins.
4. Battre les blancs d'oeuf en neige et les incorporer à la préparation. Répartir la masse au fromage blanc sur la pâte, cuire sur la grille du bas.

   32-34 mn. — 30 P/160°C

5. Laisser refroidir et démouler.

Gâteaux, Pain, Desserts et Boissons

France

Tarte aux poires

12 à 14 parts

Temps de cuisson total: env. 18-21 minutes
Vaisselle: 1 moule rond (Ø environ 28 cm)
1 terrine à couvercle (2 litres)
1 petite terrine à couvercle

Ingrédients

150	*g*	*de farine*
75	*g*	*de beurre ou de margarine*
30	*g*	*de sucre en poudre*
1		*pincée de sel*
1		*oeuf*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser le moule*
250	*ml*	*de lait*
1		*pincée de sel*
2		*jaunes d'oeuf*
20	*g*	*de sucre*
½		*sachet de sucre vanillé (5 g)*
1	*CS*	*de fécule*
540	*g*	*de poires en boîte, égouttées*
120	*g*	*de gelée de groseilles à maquereau*
1	*CS*	*de fruits confits*
1	*CS*	*d'amandes émincées*

Préparation

1. Travailler la farine, le beurre, le sucre en poudre, le sel et l'oeuf au batteur. Couvrir la pâte et laisser reposer 30 minutes.
2. Graisser le moule. Étaler la pâte, en garnir le moule, remonter légèrement les bords, percer la pâte en plusieurs endroits avec une fourchette. Faire cuire sur la grille du bas.

   14-16 mn. | 20 P/230°C

3. Démouler la pâte et la laisser refroidir.
4. Faire chauffer le lait et le sel dans la terrine couverte.

   env. 2 mn. | 100 P

5. Mélanger les jaunes d'oeuf, le sucre et le sucre vanillé jusqu'à obtention d'une crème de couleur claire. Incorporer la fécule.
   Mélanger lentement le lait chaud. Verser la préparation dans la terrine, couvrir et cuire en remuant de temps en temps et à la fin.

   1-2 mn. | 100 P

6. Garnir la pâte de crème, y disposer les poires. Verser la gelée de groseilles à maquereau dans la petite terrine, couvrir et faire chauffer.

   env. 1 mn. | 100 P

7. En arroser les poires puis les garnir avec les fruits confits et les amandes émincées.

   Conseil:
   Ne garnir le fond de la tarte que quelques minutes avant de servir afin d'éviter qu'il ne ramollisse.

Allemagne

Tarte aux quatre fruits

Vierfruchttorte *12 à 16 parts*

Temps de cuisson total: env. 20-24 minutes
Vaisselle: 1 moule à tarte (Ø environ 28 cm)
2 terrines à couvercle (2 litres)

Ingrédients

75	*g*	*de beurre ou de margarine*
75	*g*	*de sucre*
1	*CC*	*de vanille liquide*
2		*oeufs*
150	*g*	*de farine*
1	*CC*	*de levure chimique (3 g)*
4	*CS*	*de lait*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser le moule*
150	*g*	*de massepain*
½		*sachet de flan à la vanille (20 g)*
2	*CS*	*de sucre (20 g)*
250	*ml*	*de lait*
1		*banane (100 g) coupée en rondelles*
50	*g*	*de raisins coupés en deux, épépinés*
150	*g*	*de mandarines en boîte, égouttées*
100	*g*	*de pêches en boîte, égouttées, en quartiers*
1		*sachet de glaçage pour tarte (11 g), transparent*
250	*ml*	*de jus de fruit transparent*

Préparation

1. Travailler le beurre, le sucre, la vanille liquide et les oeufs environ 3 minutes au batteur jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Mélanger la farine à la levure. Mélanger la farine et le lait au mélange beurre-oeufs en les versant en alternance.
2. Graisser le moule et garnir uniformément la pâte. Faire cuire sur la grille du bas.

   13-15 mn. | 20 P/230°C

   Démouler le fond de la tarte et laisser refroidir.
3. Étaler le massepain entre deux feuilles de la taille du fond de tarte. Garnir le fond.
4. Dans une terrine, mélanger la poudre de flan, le sucre et le lait. Mélanger en évitant la formation de grumeaux, couvrir et cuire en remuant de temps en temps et à la fin.

   env. 3 mn. | 100 P

5. Étaler le flan sur le fond de tarte. Garnir de fruits.
6. Dans la terrine, dissoudre le glaçage pour tarte dans le jus de fruit et cuire en remuant de temps en temps et à la fin.

   4-6 mn. | 40 P

   Verser le glaçage sur les fruits et laisser refroidir.

   Conseil:
   Pour que le goût du massepain ressorte encore mieux, laisser la tarte reposer quelques heures.

FRANÇAIS

Gâteaux, Pain, Desserts et Boissons

Allemagne

Feuilletés au fromage blanc

Quarkblätterteig-Gebäck — *12 parts environ*

Temps de cuisson total: env. 14-16 minutes
Vaisselle: 1 tôle (Ø environ 30 cm)
Papier pour cuisson au four

Ingrédients

200	*g*	*de farine*
1	*CC*	*de levure chimique (3 g)*
200	*g*	*de fromage blanc maigre*
200	*g*	*de beurre*
1		*pincée de sel*
		Confiture pour la garniture
1		*blanc d'oeuf*
1		*jaune d'oeuf*
1	*CS*	*d'eau*
		Sucre en poudre

Préparation

1. Mélanger la farine et la levure. Ajouter le fromage blanc maigre, le beurre et le sel et travailler au batteur. Couvrir la pâte ainsi obtenue et la laisser reposer 30 minutes au frais.
2. Roulez la moitié de la pâte sur ½ cm d'épaisseur sur une surface farinée. Découpez la pâte en 6 carrés (d'environ 12x12 cm) et placez une cuillère à café de confiture au centre de chaque carré.
3. Badigeonner les bords de la pâte de blanc d'oeuf et les replier pour former un triangle.
4. Garnir la tôle de papier pour cuisson au four. Mélanger le jaune d'oeuf et l'eau, badigeonner les feuilletés et les déposer sur la tôle. Cuire sur la grille du bas.

   14-16 mn. — 230°C

   Laisser les feuilletés refroidir et les saupoudrer de sucre en poudre.
5. Préparer les 6 derniers carrés de la pâte feuilletée et cuire.

   Conseil:
   Vous pouvez aussi essayer d'autres garnitures : noisettes, amandes, massepain ou fromage blanc, fruits entiers, compote ou des garnitures épicées.

Autriche

Kouglof

Gugelhupf — *16 parts environ*

Temps de cuisson total: env. 23 minutes
Vaisselle: 1 moule à kouglof
(Ø environ 22 cm)

Ingrédients

1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser le moule*
170	*g*	*de beurre ou de margarine*
140	*g*	*de sucre en poudre*
4		*jaunes d'oeuf*
40	*g*	*d'amandes en bâtonnets*
40	*g*	*de raisins secs, lavés*
		Un peu de zeste de citron râpé
4		*blancs d'oeuf*
280	*g*	*de farine*
1		*sachet de levure chimique (15 g)*

Préparation

1. Graisser le moule.
2. Travailler le beurre et le sucre en poudre au batteur jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse, incorporer lentement les jaunes d'oeuf. Ajouter les amandes, les raisins secs et le zeste de citron râpé, bien mélanger.
3. Battre les blancs d'oeuf en neige et les incorporer à la préparation. Mélanger la farine et la levure chimique, les verser en pluie et mélanger délicatement le tout.
4. Verser la pâte dans le moule et faire cuire sur la grille du bas. (Cette recette donne environ 0,9 kg).

   Touche d'action instantanée

Espagne

Tarte aux amandes

Tarta de almendras — *12 parts*

Temps de cuisson total: env. 26-30 minutes
Vaisselle: 1 moule à fond amovible
(Ø environ 24 cm)

Ingrédients

2		*plaques de pâte feuilletée surgelée (200 g)*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser le moule*
100	*g*	*de beurre ou de margarine*
100	*g*	*de sucre*
1		*zeste de citron râpé*
4		*oeufs*
½	*CS*	*de cannelle en poudre*
200	*g*	*de poudre d'amandes*

Préparation

1. Décongeler la pâte feuilletée en suivant les indications de l'emballage. Graisser le moule.
2. Étaler la pâte feuilletée à la taille du moule et en garnir le moule. Percer la pâte en plusieurs endroits avec une fourchette et cuire dans le four préchauffé sur la grille du bas.

   8-10 mn. — 230°C
3. Travailler le beurre et le sucre au batteur jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. Ajouter lentement les oeufs et continuer à battre. Ajouter le zeste de citron râpé et la cannelle. Incorporer peu à peu la poudre d'amandes.
4. Garnir le fond de tarte avec la pâte aux amandes et cuire sur la grille du bas.

   18-20 mn. — 200°C
5. Saupoudrer de sucre en poudre avant de servir.

Gâteaux, Pain, Desserts et Boissons

Espagne

Biscuit roulé «Bras du Gitan»

Brazo gitano — *8 à 10 parts*

Temps de cuisson total: env. 13½-15½ minutes
Vaisselle: 1 moule carré (environ 24 x 24 cm)
Papier pour cuisson au four
1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

3		*oeufs*
90	*g*	*de sucre*
90	*g*	*de farine*
1	*CC*	*de levure chimique (3 g)*
250	*ml*	*de lait*
1	*tiges*	*de cannelle*
		Zeste d'un citron
75	*g*	*de sucre*
2	*CS*	*de fécule (20 g)*
2		*jaunes d'oeuf*
2	*CS*	*de sucre en poudre (20 g)*

Préparation

1. Travailler les oeufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Mélanger la farine et la levure, les verser en pluie sur la crème et les incorporer avec précaution.
2. Garnir le moule de papier pour cuisson au four, verser la pâte et et cuire dans le four préchauffé sur la grille du bas.

10-12 mn.		20 P/200°C

3. Démouler le biscuit sur un torchon mouillé et saupoudré de sucre. Retirer délicatement le papier. Rouler le biscuit dans le torchon et laisser refroidir.
4. Dans la terrine couverte, faire chauffer 200 ml de lait, la cannelle, le zeste de citron et le sucre.

env. 2 mn.		100 P

5. Mélanger le reste du lait, la fécule et les jaunes d'oeuf. Retirer le zeste de citron et la cannelle du lait et incorporer la préparation à la fécule au lait. Couvrir et cuire en remuant de temps en temps et à la fin.

env. 1½ mn.		100 P

6. Dérouler le biscuit, le fourrer de crème et le rouler de nouveau délicatement. Saupoudrer de sucre en poudre.

Autriche

Petits gâteaux secs de linz

Linzer Bäckerei — *pour env. 70 gâteaux*

Temps de cuisson total: env. 8-10 minutes
Vaisselle: 1 moule rond (Ø environ 30 cm)
Papier pour cuisson au four

Ingrédients

280	*g*	*de farine*
210	*g*	*de beurre*
100	*g*	*de sucre*
100	*g*	*d'amandes non épluchées et râpées*
1		*jaune d'oeuf*
25	*ml*	*de jus de citron (½ citron)*
		un peu de cannelle

Préparation

1. Pétrissez tous les ingrédients pour obtenir une pâte croustillante et placez-la au frais pendant ½ heure.
2. Étaler la pâte (3 mm d'épaisseur) et découper avec un petit moule rond d'environ 5 cm de diamètre. Garnir la tôle de papier pour cuisson au four, y disposer 12 petits gâteaux et cuire dans le four préchauffé sur la grille du bas.

8-10 mn.		200°C

Après la cuisson, laisser les gâteaux refroidir avant de les retirer du papier.
3. Préparer les 12 autres cookies, enfourner et recommencer.

Conseil:
Vous pouvez napper les gâteaux à moitié avec du chocolat.

Autriche

Chocolat à la crème

Schokolade mit Sahne — *1 Portion*

Temps de cuisson total: env. 1 minute
Vaisselle: 1 grande tasse (200 ml)

Ingrédients

150	*ml*	*de lait*
30	*g*	*de chocolat à fondre*
30	*ml*	*de crème*
		Chocolat râpé

Préparation

1. Verser le lait dans la tasse. Râper le chocolat à fondre, le mélanger au lait et réchauffer. Remuer de temps en temps.

env. 1 mn.		100 P

2. Fouetter la crème, en recouvrir le chocolat, saupoudrer de chocolat râpé et servir.

Autriche

Café au lait viennois

Wiener Milchkaffee — *1 portion*

Temps de cuisson total: env. 1-1½ minute
Vaisselle: 1 grande tasse (200 ml)

Ingrédients

1		*jaune d'oeuf*
1	*CS*	*de sucre*
75	*ml*	*de lait*
75	*ml*	*d'eau*
2	*CC*	*de café soluble*
20	*ml*	*de rhum*

Préparation

1. Verser tous les ingrédients à l'exception du rhum dans la tasse et bien mélanger. Faire chauffer en remuant une fois.

1-1½ mn.		100 P

2. Verser le rhum dans le café au lait chaud.

Gâteaux, Pain, Desserts et Boissons

Pays-Bas

Vin chaud au rhum

Vuurdrank — *10 Portions*

Temps de cuisson total: env. 8-10 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

500	*ml*	*de vin blanc*
500	*ml*	*de vin rouge, sec*
500	*ml*	*de rhum à 54 % vol*
1		*orange non traitée*
3		*tiges de cannelle*
75	*g*	*de sucre*
10	*CC*	*Sucre candi*

Préparation

1. Verser le vin et le rhum dans la terrine. Éplucher l'orange avec soin pour obtenir une peau fine. Mettre le zeste d'orange, la cannelle et le sucre dans la terrine. Couvrir et réchauffer.

   8-10 mn. 100 P

   Retirer le zeste d'orange et la cannelle. Mettre une cuillerée à café de sucre candi dans chaque verre à grog, y verser le vin chaud et servir.

Grande-Bretagne

Confiture de framboises

Raspberry Jam — *30 Portions*

Temps de cuisson total: env. 10-12 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
Bocaux à confitures
Papier à confitures

Ingrédients

500	*g*	*framboises*
250	*g*	*sucre gélifiant (2:1)*

Préparation

1. Laver les framboises, mélange, couvrir et réchauffer.

   4-5 mn. 100 P

2. Remuer, couvrir et cuire.

   6-7 mn. 30 P

3. Bien nettoyer les bocaux à confiture, y verser la confiture et les fermer immédiatement avec du papier à confiture.

   Conseil:
   Vous pouvez aussi utiliser des fruits surgelés.

Suisse

Condiment aux pommes et aux raisins secs

Apfel-Chutney mit Rosinen — *30 Portions*

Temps de cuisson total: env. 22-28 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (3 litres)
Petits bocaux à conserve ou
à confiture, papier à confitures

Ingrédients

4		*pommes fermes (500 g) épluchées et coupées en dés*
1		*courgette (200 g) coupée en dés*
3		*oignons (150 g) hachés menu*
50	*g*	*de pruneaux secs dénoyautés*
250	*g*	*de raisins secs*
1	*CC*	*de baies de genièvre*
		Sel
		Poivre gris moulu
150	*ml*	*de vin blanc*
100	*ml*	*de vinaigre de cidre*
250	*g*	*de sucre*

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients à l'exception du sucre dans une terrine, couvrir et réchauffer. Remuer de temps en temps.

   9-11 mn. 100 P

2. Mélanger le sucre aux fruits, couvrir et poursuivre la cuisson.

   3-5 mn. 100 P
   10-12 mn. 40 P

3. Nettoyer soigneusement les bocaux et les essuyer. Y verser le condiment et les fermer avec du papier à confitures.

   Conseil:
   Ce condiment est idéal pour les fondues de viande, les grillades et les plats de riz.

FICHE TECHNIQUE

F

Tension d'alimentation		:	230V, 50 Hz, monophasé
Fusible/disjoncteur de protection		:	16 A minimum
Consommation électrique:	Micro-ondes	:	1,34 kW (stables) 1,88 kW (initiaux)
	Gril	:	2,8 kW
	Gril/Micro-ondes	:	3,18 kW
	Convection	:	2,8 kW
	Convection/Micro-ondes	:	3,33 kW
	Mode Off (Mode Economie d'énergie)	:	inférieur à 0,5 W
Puissance:	Micro-ondes	:	1050 W (IEC 60705)
	Elément chauffant du Gril	:	1300 W (650 W x2)
	Convection	:	1450 W
Fréquence des micro-ondes		:	2450 MHz (Groupe 2/classe B) *
Dimensions extérieures:	R-970	:	550 mm (L) x 368 mm (H) x 537 mm (P) **
	R-97ST	:	550 mm (L) x 368 mm (H) x 535 mm (P) **
Dimensions intérieures		:	375 mm (L) x 272 mm (H) x 395 mm (P) ***
Capacité		:	40 litres ***
Plateau tournant		:	ø 362 mm, Céramique
Poids		:	20 kg
Eclairage de four		:	25 W/240 - 250 V

* Ce produit répond aux exigences de la norme européenne EN55011.
Conformément à cette norme, ce produit est un équipement de groupe 2, classe B.
Groupe 2 signifie que cet équipement génère volontairement de l'énergie RF sous forme de rayonnement électromagnétique pour le traitement thermique d'aliments.
Classe B signifie que l'équipement est adapté à une utilisation domestique.

** La mesure de la profondeur n'englobe pas la poignée d'ouverture de la porte.

*** La capacité intérieure est calculée en multipliant la largeur, la profondeur et la hauteur maximales. La contenance réelle pour les aliments est inférieure à celle-ci.

LES SPECIFICATIONS PEUVENT ETRE CHANGEES SANS PREAVIS LORS D'AMELIORATIONS APPORTEES A L'APPAREIL.